COMMENT se sortir de L'ITINÉRANCE?

Comment se sortir de l'itinérance?

Michaël Bégin

21 novembre 2025

2 - Comment se sortir de l’itinérance?

À propos de l’auteur

L’auteur de cet ouvrage a connu l’itinérance à deux moments charnières de sa vie. Deux chutes profondes, deux traversées de l’incertitude, mais aussi deux occasions de se reconstruire et d’apprendre à comprendre les mécanismes complexes qui mènent à la rue — et ceux, tout aussi complexes, qui permettent d’en sortir.

Ces expériences ne sont pas évoquées ici pour susciter la pitié, mais pour situer la perspective à partir de laquelle ce livre a été écrit. Avoir dormi dehors, avoir perdu ses repères, avoir dû tout recommencer : ce sont des réalités qui transforment la vision du monde et de soi-même. Elles donnent un regard que la théorie seule ne peut offrir.
L’auteur sait ce que signifie chercher un endroit sécuritaire pour la nuit, frapper à des portes qui ne s’ouvrent pas, et apprendre à rebâtir lentement une stabilité fragile. Il sait aussi ce que signifie retomber, recommencer, puis retrouver sa dignité.

Fort de ce vécu, il a voulu créer un guide concret, accessible et respectueux — un livre conçu non pas pour juger, mais pour soutenir. Un livre qui parle avec la voix de quelqu’un qui a été sur le terrain, dans le froid, dans l’épuisement, mais aussi dans la reprise en main et dans la reconstruction.

Aujourd’hui, l’auteur met à contribution son expérience personnelle, ses années de réflexion et sa volonté de

transmettre un message d’espoir. Son objectif n’est pas seulement d’expliquer comment sortir de l’itinérance, mais aussi de rappeler que chaque personne possède une capacité intérieure immense, même lorsqu’elle croit l’avoir perdue.

Ce livre est la preuve que tomber ne définit pas une vie. Se relever, oui.

4 - Comment se sortir de l’itinérance?

Table des matières

Comment se sortir de l'itinérance?.....2
À propos de l’auteur.....3
Dédicace.....9
Préface.....11
Introduction générale.....13
Comprendre le sens du mot « itinérance ».....14
Les multiples parcours qui mènent à la rue.....16
Pourquoi ce guide ? Objectifs et portée.....21
PARTIE I — COMPRENDRE L’ITINÉRANCE.....27
1. Les différentes formes d’itinérance.....29
1.1 Itinérance visible.....35
1.2 Itinérance cachée.....41
.....45
1.3 Itinérance cyclique.....47
1.4 Itinérance familiale et jeunesse.....51
.....53
1.5 Itinérance liée à la migration ou à l’exil.....55
1.6 Itinérance autochtone.....61
2. Les causes et les facteurs de vulnérabilité.....67
2.1 Trajectoires personnelles et familiales.....73
2.2 Problèmes de santé mentale.....79
2.3 Dépendances et conduites addictives.....85
2.4 Ruptures sociales et financières.....93
2.5 Violence, traumas, abus.....101
2.6 Sortie d’institution (DPJ, prison, hôpital).....105
3. Les impacts de l’itinérance.....111
3.1 Santé physique.....117
3.2 Santé psychologique.....123
3.3 Estime de soi et identité.....129
3.4 Isolement social.....135

3.5 Criminalisation et rapports avec le système judiciaire 143
PARTIE II — LES PREMIERS PAS POUR S'EN SORTIR 151
4. Reprendre le contrôle : par où commencer ?.....153
4.1 Reconnaître ses besoins urgents.....161
4.2 Prioriser la sécurité personnelle.....167
4.3 Rechercher un premier point d'ancrage.....175
5. Accéder rapidement à des ressources essentielles.....183
5.1 Hébergements d'urgence.....193
5.2 Douches, vêtements, nourriture.....205
5.3 Services médicaux et cliniques mobiles.....213
5.4 Centres de jour et services d'accompagnement.....219
6. Comprendre et activer ses droits.....227
6.1 Droits fondamentaux.....233
6.2 Système d'aide sociale : comment s'y retrouver....241
6.3 Accès à une carte d'identité et documents officiels249
6.4 Aides financières disponibles.....255
6.5 Défense contre la discrimination et l'abus.....265
PARTIE III — SE RECONSTRUIRE.....275
7. Se stabiliser.....277
7.1 Trouver un hébergement stable (logements sociaux, HLM, ressources transitoires).....283
7.2 Gérer un budget avec peu de ressources.....287
7.3 Accéder à une nourriture régulière et saine.....291
7.4 Prendre soin de sa santé mentale et physique.....295
8. Briser l'isolement.....299
8.1 Reconnecter avec des relations positives.....303
8.2 Groupes de soutien et entraide par les pairs.....307
8.3 Reconciliation familiale (lorsque possible).....311
9. Sortir des dépendances.....319
9.1 Comprendre les mécanismes de l'addiction.....327

6 - Comment se sortir de l'itinérance?

9.2 Programmes de traitement et suivis communautaires 337
9.3 Stratégies de réduction des méfaits.....349
9.4 Prévenir les rechutes.....355
PARTIE IV — REPRENDRE SA VIE EN MAIN.....361
10. Retrouver un sens et une direction.....363
10.1 Reconstruire l'estime de soi.....369
10.2 Développer de nouveaux objectifs de vie.....375
10.3 Gérer les traumatismes anciens.....379
11. Études, formation et emploi.....383
11.1 Retour aux études pour adultes.....391
11.2 Formations gratuites ou subventionnées.....399
11.3 Ateliers de préparation à l'emploi.....407
11.4 Trouver un premier travail stable.....415
11.5 Maintenir son emploi.....423
12. Retrouver un logement durable.....427
12.1 Stratégies pour se qualifier.....435
12.2 Programmes de transition vers l'autonomie.....441
12.3 Relations avec propriétaires et gestion de bail.….449
12.4 Prévention de la rechute en situation d'itinérance457
PARTIE V — ALLER PLUS LOIN : CONSOLIDER SA NOUVELLE VIE.....465
13. Construire une identité post-itinérance.....467
13.1 Se reconstruire sans honte.....475
13.2 Redéfinir ses valeurs et son réseau.....481
13.3 S'engager dans la communauté.....487
14. Les ressources d'accompagnement à long terme.....493
14.1 Thérapies et suivis psychosociaux.....501
14.2 Pair-aidance.....509
14.3 Programmes gouvernementaux à long terme.....515
15. Prévenir un retour à la rue.....523
15.1 Plan de crise personnel.....531

15.2 Stratégies de résilience.....539
15.3 Maintien d’un réseau sécuritaire.....549
Conclusion.....559
Ce que signifie réellement « sortir de l’itinérance ».....561
L’importance des petits progrès.....567
Message d’espoir : chaque trajectoire est possible.....571
Liste des services et organismes – Montréal et Québec.....575
Références.....589
Biographie de l’auteur.....629
Droit d’auteur.....641

8 - Comment se sortir de l’itinérance?

Dédicace

À tous les organismes communautaires qui, jour après jour, bâtissent des ponts là où il n’y avait que des murs.

Aux travailleurs de rue, sentinelles discrètes, qui veillent dans l’ombre et tendent la main sans jamais compter.

À toutes les personnes en situation d’itinérance, dont la résilience, la dignité et le courage rappellent la valeur inestimable de chaque vie.

Aux travailleurs sociaux, aux refuges, aux soupes populaires et aux friperies qui offrent chaleur, nourriture, vêtements et espoir, souvent bien au-delà de leurs moyens.

À mon psychiatre, pour son écoute authentique et son engagement envers ceux qui traversent les tempêtes invisibles.

Au personnel des hôpitaux, aux policiers et aux ambulanciers, qui interviennent avec humanité dans les moments les plus critiques.

Je vous dédie ce livre, en reconnaissance de votre dévouement, de votre patience et de votre compassion. Grâce à vous, des chemins se reconstruisent, une personne à la fois.

10 - Comment se sortir de l’itinérance?

Préface

« *La pauvreté n’est pas un accident. Comme l’esclavage et l’apartheid, elle a été créée par des humains et peut être éliminée par l’action des humains.* »
— **Nelson Mandela**

L’itinérance n’est pas seulement l’absence d’un toit : c’est l’absence de sécurité, de stabilité et parfois de reconnaissance. C’est un combat silencieux mené dans l’indifférence, un combat que trop de personnes affrontent seules, jour après jour. Pourtant, derrière chaque histoire de rue, il y a un être humain complet, sensible, qui mérite d’être vu, entendu et respecté.

Ce livre est né d’un vécu, d’un parcours marqué par la chute, mais aussi par la reconstruction. Il n’a pas été écrit pour juger ni pour moraliser. Il a été écrit pour comprendre, pour éclairer, pour tendre une main à ceux qui cherchent une sortie, et à ceux qui veulent aider mais ne savent pas toujours comment.

À travers ces pages, je partage non seulement des stratégies concrètes pour se relever, mais aussi un regard honnête sur les réalités de l’itinérance : les nuits froides, les espoirs fragiles, les ressources essentielles, les rencontres déterminantes, et surtout, la force intérieure qu’il faut pour continuer à marcher quand tout semble perdu.

Si ces mots peuvent aider ne serait-ce qu’une seule personne à retrouver un chemin, ou éclairer un lecteur sur cette réalité trop souvent invisible, alors ce livre aura rempli son rôle.

Que cette préface soit un hommage à tous ceux qui luttent encore, à ceux qui en sont sortis, à ceux qui tendent la main, et à ceux qui croient qu’un avenir différent est possible.

12 - Comment se sortir de l’itinérance?

Introduction générale

Comprendre le sens du mot « itinérance »

Le mot « itinérance » évoque à la fois le mouvement et l'absence de lieu fixe. Contrairement à l'image simplifiée du « sans-abri », l'itinérance est une réalité complexe, qui peut prendre plusieurs formes. Elle ne se limite pas au fait de dormir dehors. Elle inclut aussi toutes les situations où une personne vit sans stabilité, sans sécurité, ou sans possibilité de se projeter.

L'itinérance, c'est :

- **L'absence de logement permanent**, que ce soit la rue, un refuge, un canapé chez un ami ou un squat improvisé.
- **La précarité extrême**, où chaque journée devient une quête : manger, se laver, trouver un endroit sûr pour la nuit.
- **L'isolement social**, car perdre son domicile signifie souvent perdre son réseau, son identité administrative, parfois sa dignité.
- **Un état de vulnérabilité profonde**, où la santé mentale et physique, les finances, les liens familiaux ou les relations de travail s'effritent.
- **Un phénomène multidimensionnel**, influencé par la pauvreté, la maladie, la discrimination, la rupture

familiale, la perte d’emploi, ou un enchaînement d’événements impossibles à surmonter seul.

Comprendre le mot itinérance, c’est reconnaître que ce n’est pas seulement une condition matérielle ; c’est une expérience humaine totale. Ce n’est pas une identité, mais une étape difficile, parfois dévastatrice, dont on peut pourtant sortir lorsque les bonnes ressources, les bonnes personnes et la force intérieure se rencontrent.

C’est à partir de cette compréhension que l’on peut commencer à construire un chemin vers la sortie, un pas à la fois.

Les multiples parcours qui mènent à la rue

L’itinérance n’est jamais le résultat d’un seul événement, d’une seule mauvaise décision ou d’un manque de volonté personnelle. Elle représente plutôt la convergence lente — et parfois brutale — de facteurs individuels, sociaux, économiques et structurels qui finissent par fragiliser les fondations mêmes de la stabilité humaine. Cette réalité est essentielle à comprendre si l’on veut réellement aider, soutenir et offrir des chemins de sortie durables à celles et ceux qui se retrouvent sans domicile.

Pour de nombreuses personnes, le passage à la rue est précédé d’années de vulnérabilités invisibles : des revenus trop faibles, des dettes qui s’accumulent, des loyers qui augmentent, un réseau social fragile ou fragmenté, des traumatismes d’enfance qui n’ont jamais reçu de soin, ou encore une santé mentale instable que le système n’a pas su soutenir à temps. Pour d’autres, l’itinérance surgit à la suite d’un choc soudain — une rupture amoureuse, une perte d’emploi, un décès, un accident, une maladie, un incendie, une expulsion. Ces chemins sont multiples, mais tous possèdent un élément commun : ils témoignent de la vulnérabilité humaine dans un monde où la stabilité peut s’avérer beaucoup plus fragile qu’on ne l’imagine.

Dans une société qui valorise l’autonomie et la réussite individuelle, il est parfois difficile d’admettre que la perte d’un

logement n’est pas une “déchéance”, mais bien l’aboutissement logique d’un ensemble de pressions que beaucoup ne pourraient supporter. Les études démontrent qu’une proportion importante des personnes en situation d’itinérance avaient auparavant une vie ordinaire : un emploi, une famille, des responsabilités, des projets. Ce n’est donc pas un groupe de personnes “fondamentalement différentes”, mais plutôt une partie de la population qui a été confrontée à des obstacles insurmontables sans soutien adéquat.

À cela s’ajoutent les dynamiques structurelles : la pénurie de logements abordables, la stagnation des salaires, le coût croissant de la vie, la précarisation de l’emploi, les violences systémiques envers certains groupes (personnes autochtones, personnes LGBTQ+, personnes migrantes, femmes fuyant la violence conjugale), et les défaillances persistantes des systèmes de santé mentale et de dépendances. Ces réalités créent des zones de vulnérabilité où certaines personnes glissent plus facilement vers l’itinérance, non par choix, mais par absence de portes ouvertes.

Bien souvent, l’itinérance est également le reflet de blessures profondes. Les traumatismes complexes — ceux qui s’accumulent dans l’enfance, l’adolescence ou la vie adulte — jouent un rôle majeur. Avoir grandi dans un milieu violent, instable, marqué par la négligence ou les abus, augmente de façon drastique le risque de se retrouver un jour sans logement. La rue devient alors, paradoxalement, un refuge : non pas un lieu sécuritaire, mais un espace où les règles sociales

oppressantes cessent d’exister, où l’on n’a plus à prétendre, où la survie devient une identité en soi.

Il existe aussi des parcours marqués par la santé mentale. Les personnes vivant avec des troubles psychotiques, bipolaires, anxieux sévères ou dépressifs peuvent perdre leur logement en raison de comportements mal compris, d’absence de soutien ou d’incapacité temporaire à gérer les responsabilités quotidiennes. La stigmatisation joue un rôle immense. Trop souvent, ce n’est pas la maladie qui précipite quelqu’un dans l’itinérance, mais le manque de soutien accessible, adapté et continu.

Les dépendances — alcool, drogues, médicaments, jeux — sont également un facteur, mais elles ne doivent jamais être interprétées comme une “cause directe”. Dans la majorité des cas, elles sont une conséquence du trauma, de la douleur psychologique, de l’isolement, voire de la rue elle-même. La consommation devient alors un anesthésiant, un moyen de survivre à une existence devenue trop lourde.

Enfin, il existe aussi des gens qui sombrent dans l’itinérance à cause d’événements inattendus et imprévisibles. Un incarcération, une séparation, un déménagement forcé, la perte d’un proche, une faillite, ou un accident médical peuvent déstabiliser même les personnes qui semblaient les plus solides. L’itinérance, dans ces cas, se révèle comme une fracture sociale : un moment où le filet de sécurité prévu pour soutenir la population ne fonctionne pas.

18 - Comment se sortir de l’itinérance?

Comprendre ces multiples parcours est essentiel pour construire des solutions réalistes, humaines et respectueuses. Aucune intervention efficace ne peut se baser sur une vision simpliste ou morale de l'itinérance. On ne peut pas aider une personne si on ignore le chemin qui l'a menée à la rue – et ce chemin est toujours plus complexe qu'on le croit.

Dans les prochaines sections, nous explorerons ces parcours en profondeur : les trajectoires économiques, les blessures psychologiques, les influences familiales et sociales, les impacts de la santé, les dépendances, les violences subies, les ruptures soudaines, ainsi que les obstacles structurels. Car comprendre d'où viennent les personnes itinérantes, c'est aussi commencer à voir où elles peuvent aller — et comment les y accompagner avec dignité, empathie et espoir.

20 - Comment se sortir de l’itinérance?

Pourquoi ce guide ? Objectifs et portée

Ce guide n'a pas été écrit pour parler *sur* les personnes en situation d'itinérance, mais plutôt *avec* elles, et surtout *pour* elles — ainsi que pour toutes celles et ceux qui cherchent à comprendre, à aider, ou à construire des solutions durables.
Trop souvent, les discours sur l'itinérance se contentent d'images simplistes : la personne "brisée", le "toxico", la "paresse", la "mauvaise décision". Ces représentations, profondément injustes, masquent une vérité essentielle : l'itinérance est un phénomène complexe, multidimensionnel, enraciné dans des facteurs sociaux, économiques, psychologiques et politiques qui dépassent largement l'individu.

Ce guide s'inscrit contre ces préjugés et ces réductions. Sa mission est de redonner aux personnes en situation d'itinérance leur humanité pleine et entière.
Il vise à offrir une compréhension complète, nuancée et accessible des réalités vécues dans la rue, mais aussi des solutions concrètes qui ont fait leurs preuves au Québec, au Canada et ailleurs dans le monde.

Plus spécifiquement, ce guide poursuit **quatre objectifs principaux** :

1. Comprendre l’itinérance dans toute sa complexité

L’itinérance n’est pas un problème individuel : c’est un échec collectif. Pour la comprendre, il faut aller au-delà des symptômes visibles — dormir dehors, perdre un logement, mendier — et explorer les causes profondes : les traumas accumulés, les pertes successives, les crises économiques, les politiques publiques insuffisantes, l’isolement social, le manque de soutien.

En expliquant les mécanismes structurels et les parcours variés, ce guide permet de déconstruire les jugements et de voir la personne avant la situation.

2. Offrir des outils pratiques pour sortir de l’itinérance

Sortir de la rue n’est pas un événement, mais un processus. Un chemin difficile, sinueux, souvent ponctué d’échecs, mais aussi de petites victoires significatives.

Ce guide présente des stratégies concrètes et applicables :

- comment reconstruire un réseau social solide,
- comment naviguer dans les ressources existantes (hébergement, logement social, santé mentale, dépendances),
- comment gérer les démarches administratives et financières,

- comment protéger sa santé physique et psychologique,
- comment reconstruire sa confiance, un projet de vie, une identité stable.

Ces outils s'adressent autant aux personnes vivant l'itinérance qu'aux intervenants, bénévoles, proches, employeurs ou citoyens désirant aider de manière réaliste et respectueuse.

3. Appuyer des modèles éprouvés par la recherche

Les solutions à l'itinérance existent — elles ont été expérimentées, évaluées et documentées.
Le modèle *Housing First*, l'approche informée par les traumas, les interventions communautaires, les programmes de réduction des méfaits, les logements supervisés et l'accompagnement intensif sont parmi les stratégies les plus efficaces reconnues par la recherche.

Ce guide se base sur les meilleures données disponibles pour montrer ce qui fonctionne réellement et pourquoi.

4. Changer la perception sociale et briser les mythes

L'itinérance n'est pas une identité.
Ce n'est pas une faute morale, ni un choix, ni un état permanent.

En montrant la diversité des parcours, des expériences et des visages, ce guide cherche à créer une compréhension plus

empathique et à combattre les stigmas qui isolent encore davantage les personnes en situation d'itinérance.

Enfin, ce guide a aussi une **portée volontairement large**. Il ne s'adresse pas seulement aux experts, mais aussi :

- aux personnes qui vivent ou ont vécu l'itinérance,
- aux familles et proches qui cherchent à comprendre,
- aux intervenants qui veulent améliorer leurs pratiques,
- aux étudiants, chercheurs ou décideurs publics,
- aux citoyennes et citoyens qui veulent agir.

Son ambition est simple : **rendre visibles les réalités invisibles**, et offrir des chemins tangibles vers la dignité, la stabilité et l'espoir.
Car personne ne devrait traverser seul les épreuves qui peuvent mener à la rue, et personne ne devrait en sortir sans soutien.

24 - Comment se sortir de l'itinérance?

26 - Comment se sortir de l’itinérance?

PARTIE I — COMPRENDRE L'ITINÉRANCE

28 - Comment se sortir de l’itinérance?

1. Les différentes formes d’itinérance

L’itinérance ne se résume pas à dormir dehors. C’est un phénomène complexe, multiforme, qui prend des visages extrêmement variés et qui s’exprime bien au-delà des trottoirs, des parcs et des refuges. Réduire l’itinérance à l’image de la personne qui dort à même le sol, avec un sac de couchage ou un chariot rempli d’effets personnels, invisibilise la majorité de celles et ceux qui vivent cette réalité dans des conditions plus discrètes, moins visibles, mais tout aussi difficiles.

Comprendre les différentes formes d’itinérance est essentiel pour adapter les interventions, reconnaître les besoins réels et éviter que des milliers de personnes ne sombrent encore plus profondément dans l’exclusion simplement parce qu’elles ne correspondent pas à l’image « classique » de l’itinérance.

L’itinérance visible

L’itinérance visible est celle que l’on remarque immédiatement :
les personnes qui dorment dans la rue, dans les parcs, sous les ponts, dans les entrées d’immeubles ou dans les stations de transport.

Elle est souvent associée à :

- une rupture familiale ou sociale importante,
- des problèmes de santé mentale,

- des dépendances,
- un traumatisme récent,
- une situation économique extrêmement précaire.

C’est cette forme d’itinérance qui suscite le plus de réactions, de compassion ou de malaise, parce qu’elle confronte directement le public aux fragilités du système social. Elle correspond pourtant à une minorité des personnes en situation d’itinérance, bien que ce soit la forme la plus médiatisée.

L’itinérance cachée

L’itinérance cachée regroupe les personnes qui n’ont pas de logement stable, mais qui ne dorment pas dans la rue. Elles se déplacent d’un sofa à l’autre, restent temporairement chez des amis, des connaissances ou des membres de la famille. Cette réalité est souvent appelée **“couch surfing”**.

Pour beaucoup, cette forme d’itinérance est précaire et épuisante :
on dépend des autres, on vit dans l’incertitude, et le risque d’épuiser son réseau ou d’être mis à la porte est constant.

Les personnes en itinérance cachée sont nombreuses, souvent jeunes, parfois victimes de violence familiale ou de discrimination (notamment les jeunes LGBTQ+, les femmes fuyant un conjoint violent, ou les personnes issues de communautés marginalisées).
Elles sont invisibles aux yeux du système — et souvent

absentes des statistiques officielles — ce qui rend plus difficile l'accès aux programmes d'aide.

L'itinérance institutionnelle

Certaines personnes se retrouvent sans domicile immédiatement après avoir quitté une institution :

- hôpital,
- centre psychiatrique,
- établissement correctionnel,
- famille d'accueil,
- centre jeunesse.

Lorsqu'on sort d'une institution sans plan de transition solide, sans logement garanti, sans suivi et parfois sans ressources financières, la probabilité de se retrouver à la rue est très élevée.
Ce type d'itinérance est largement évitable grâce à des interventions structurées, mais il persiste dans plusieurs régions en raison du manque de coordination entre les services.

L'itinérance cyclique

Certaines personnes alternent entre plusieurs situations : hébergement d'urgence, rue, logement temporaire, sofa d'un proche, puis retour à l'itinérance visible.
Ce va-et-vient peut durer des années.

L'itinérance cyclique est souvent liée à :

- des troubles de santé mentale non stabilisés,
- une dépendance,
- des traumas répétés,
- un manque de soutien familial,
- des expulsions répétées.

Le cycle se perpétue lorsque les services disponibles ne répondent pas aux besoins complexes et multidimensionnels de la personne.

L'itinérance épisodique ou ponctuelle

Il s'agit de personnes qui vivent une période d'itinérance de manière brève, souvent pour la première fois, à la suite d'un événement soudain :
perte d'emploi, séparation, incendie, éviction, crise financière, ou rupture totale du réseau social.

Si un soutien rapide est mis en place, ces personnes peuvent généralement retrouver une stabilité relativement vite. Mais en l'absence d'intervention adaptée, cette forme d'itinérance temporaire peut se transformer en itinérance chronique ou cyclique.

L'itinérance chronique

L'itinérance chronique concerne les personnes qui vivent dans l'instabilité depuis de longues périodes, parfois des années. Elles ont traversé de multiples ruptures : perte de logement,

traumas, problèmes de santé mentale ou physique, dépendances, marginalisation profonde.

Cette forme d’itinérance est la plus dangereuse pour la santé, avec une espérance de vie raccourcie et un risque accru de violence, d’exploitation, de détérioration psychique et physique.

Les approches traditionnelles — refuges de nuit, solutions temporaires — ne suffisent pas.
Les recherches montrent que les personnes en itinérance chronique bénéficient le plus des modèles intensifs de soutien tels que **Housing First**, l’accompagnement communautaire, les logements supervisés et l’approche informée par les traumas.

34 - Comment se sortir de l’itinérance?

1.1 Itinérance visible

L’itinérance visible est la forme la plus connue, la plus fréquemment médiatisée et, paradoxalement, la moins bien comprise.
Elle représente les personnes que l’on voit dans les rues, les parcs, les stations de métro, sous les ponts, dans les entrées d’immeubles, près des commerces ou des centres communautaires. Ces lieux deviennent des refuges improvisés, souvent par nécessité plus que par choix.

Ce type d’itinérance frappe l’imaginaire collectif parce qu’il s’impose au regard. On le perçoit comme un symbole d’échec social, un rappel brutal des inégalités et des limites de nos systèmes d’aide. Pourtant, ceux qui vivent dans la rue ne forment qu’une partie de l’ensemble des personnes en situation d’itinérance, mais ils en portent presque tout le poids visible.

Une réalité dure et dangereuse

Vivre dehors expose à des risques importants :

- **violence physique** (agressions, vols, attaques),
- **violence institutionnelle** (profilage, expulsions fréquentes, surveillance),
- **exposition aux intempéries** (froid extrême, canicule, pluies prolongées),
- **risques sanitaires** (hypothermie, gelure, infections, malnutrition, déshydratation),

- **isolement social**,
- **détérioration de la santé mentale**.

La rue n’est pas un lieu de survie neutre : c’est un espace où chaque jour exige une vigilance constante, où dormir est un acte risqué et où la fatigue chronique devient un état permanent. L’espérance de vie des personnes en situation d’itinérance visible est considérablement réduite en comparaison avec le reste de la population.

Une conséquence, pas un choix

Contrairement aux mythes persistants, très peu de personnes “choisissent” la rue.
La présence dans l’espace public résulte généralement d’une succession de ruptures :

- perte de logement,
- absence de soutien familial,
- violence domestique,
- dépendances non traitées,
- troubles de santé mentale non pris en charge,
- chômage prolongé,
- sortie d’une institution sans planification,
- traumatismes répétés.

Pour plusieurs, il s’agit de la dernière étape d’un effritement progressif où, faute d’interventions adéquates, le filet social a fini par céder complètement.

Une visibilité qui attire l’intervention… ou la répression

L’itinérance visible provoque deux types de réactions opposées :
l’élan de compassion ou le rejet.

D’un côté, des citoyens, organismes et travailleurs de rue offrent nourriture, soutien, écoute, matériel de survie, premiers soins, accompagnement psychosocial.
De l’autre, certaines politiques publiques reposent encore sur la **criminalisation de la présence dans l’espace public**, menant à :

- la dispersion des campements,
- des amendes impossibles à payer,
- la confiscation de biens essentiels,
- des interactions fréquentes et stressantes avec les forces de l’ordre.

Ces stratégies entretiennent la précarité et rendent encore plus difficile la sortie de la rue. Elles ignorent une évidence largement démontrée : **on ne se sort pas de l’itinérance en déplaçant les personnes, mais en répondant à leurs besoins fondamentaux.**

Un quotidien structuré par la survie

Pour les personnes en itinérance visible, chaque journée est organisée autour d'impératifs immédiats :

- trouver un endroit pour dormir en sécurité,
- accéder à un repas,
- rester au chaud ou au frais selon la saison,
- éviter les conflits et les zones dangereuses,
- protéger leurs effets personnels,
- chercher des soins de santé,
- trouver des lieux où se reposer sans être expulsé.

Cette lutte quotidienne contre la précarité et la violence laisse peu d'énergie pour entreprendre des démarches que les institutions exigent : recherche d'un logement, obtention de documents d'identité, santé mentale, traitement de dépendances, démarches judiciaires, ou insertion socioprofessionnelle.

Pourquoi l'itinérance visible persiste-t-elle ?

Les recherches montrent que cette forme d'itinérance est souvent associée à des besoins complexes et cumulés :

- traumatismes non traités,
- troubles psychotiques, anxieux ou de l'humeur,
- dépendances sévères,

- absence de réseau social,
- pauvreté extrême.

Les solutions qui fonctionnent le mieux pour répondre à ces besoins ne sont pas les refuges traditionnels, mais des approches fondées sur le logement stable, le suivi intensif, la réduction des méfaits et la continuité du soutien.

C’est pourquoi les modèles de type **Housing First**, les équipes interdisciplinaires en santé mentale et les services d’accompagnement sur mesure sont considérés comme essentiels pour diminuer l’itinérance visible à long terme.

40 - Comment se sortir de l’itinérance?

1.2 Itinérance cachée

L’itinérance cachée est l’une des formes les plus répandues, mais paradoxalement l’une des moins reconnues. Elle rassemble toutes les personnes qui n’ont pas de domicile stable mais qui ne dorment pas dans la rue. Elles se déplacent de sofa en sofa, habitent temporairement chez des amis, des connaissances, un partenaire de passage, ou restent dans des logements informels et souvent précaires. Elles ne sont pas visibles dans l’espace public — ce qui explique pourquoi leur réalité est fréquemment sous-estimée, et parfois totalement ignorée dans les statistiques officielles.

Pour plusieurs, l’itinérance cachée est une lutte silencieuse. Elle n'attire pas l’attention médiatique, mais elle use, épuise et fragilise profondément.

Une réalité discrète, mais extrêmement précaire

Les personnes en itinérance cachée vivent dans une instabilité constante :

- ne jamais savoir où dormir le lendemain,
- dépendre du bon vouloir d’autrui,
- éviter les conflits pour ne pas perdre leur espace,
- déplacer leurs effets personnels au quotidien,
- ne jamais pouvoir s’installer ni se reposer réellement.

Ce mode de vie peut durer des semaines, des mois, voire des années. Bien qu'elle soit invisible, cette instabilité affecte directement la santé mentale, la sécurité, l'accès aux services et la capacité de planifier l'avenir.

Pourquoi cette forme d'itinérance est-elle invisibilisée ?

L'itinérance cachée passe sous le radar pour plusieurs raisons :

- les personnes ne se perçoivent pas toujours comme itinérantes,
- elles ne sont pas comptabilisées lors des dénombrements,
- elles évitent les refuges ou les services par honte, peur ou méfiance,
- elles cherchent à préserver l'apparence d'une vie "normale",
- elles sont souvent jeunes et veulent éviter la stigmatisation.

Cette invisibilité complique l'accès à l'aide. De nombreux programmes d'hébergement ou de soutien requièrent une "preuve" d'itinérance, alors que ces personnes n'ont souvent aucun document ou situation officielle qui confirme leur précarité.

42 - Comment se sortir de l'itinérance?

Qui sont les personnes en itinérance cachée ?

Cette forme d'itinérance touche des groupes variés, mais certains y sont particulièrement vulnérables :

- **les jeunes** (surtout 15-25 ans), souvent en fuite de milieux violents ou stricts,
- **les femmes**, qui évitent la rue pour des raisons de sécurité,
- **les personnes LGBTQ+**, rejetées par leur famille ou leur communauté,
- **les nouveaux arrivants**, qui n'ont pas encore de réseau ou de ressources,
- **les personnes ayant subi un traumatisme**, qui cherchent refuge auprès de proches,
- **les personnes ayant des revenus très faibles**, incapables de payer un logement.

Chez les jeunes, l'itinérance cachée représente parfois la majorité des cas, notamment en raison de conflits familiaux, de violence, de rejet lié à l'identité de genre ou de l'orientation sexuelle, ou d'un manque total de soutien.

Entre survie et adaptation

L'itinérance cachée demande une adaptation permanente :

- gérer sa présence pour ne pas déranger,

- vivre dans des maisons ou appartements où l’on n’est pas chez soi,
- accepter des conditions parfois humiliantes,
- se plier aux règles des autres,
- tolérer, par nécessité, des environnements parfois toxiques ou dangereux.

Cette situation peut exposer les personnes à des risques accrus d’exploitation, de violence physique ou sexuelle, ou à l’obligation tacite d’offrir quelque chose en échange du gîte. Pour plusieurs femmes et jeunes, il s’agit d’une forme d’itinérance profondément marquée par le genre, la vulnérabilité et les rapports de pouvoir.

Un tremplin ou un piège ?

Pour certains, l’itinérance cachée peut servir de période tampon temporaire avant de retrouver un logement stable.
Mais dans beaucoup de cas, elle s’étire, se complexifie, puis se transforme progressivement en :

- itinérance visible,
- itinérance cyclique,
- dépendance aux refuges,
- épuisement total du réseau social.

Plus la situation dure, plus la personne devient vulnérable à la dépression, à la désorganisation, aux dépendances et aux ruptures successives.

Un défi pour les interventions sociales

Les personnes en itinérance cachée :

- demandent moins d'aide,
- hésitent à se rendre dans les ressources,
- cherchent à rester invisibles,
- ne se reconnaissent parfois pas comme itinérantes,
- ne sont pas prioritaires dans les programmes traditionnels.

Pourtant, les recherches montrent clairement que **des interventions précoces auprès de ces personnes sont particulièrement efficaces** : soutien familial, médiation, programmes jeunesse, logements supervisés, interventions communautaires, et accompagnement psychosocial continu.

46 - Comment se sortir de l’itinérance?

1.3 Itinérance cyclique

L’itinérance cyclique désigne les parcours marqués par des allers-retours répétés entre la rue, les refuges, les hébergements temporaires, les hôpitaux, les centres correctionnels et parfois des logements instables. Contrairement à l’itinérance chronique, qui s’inscrit dans une durée longue et relativement continue, l’itinérance cyclique se caractérise par des épisodes récurrents de perte de logement, souvent imprévisibles, qui se succèdent au fil des mois ou des années. Cette forme d’itinérance est l’une des plus difficiles à détecter, à prévenir et à stabiliser, car elle résulte d’une interaction complexe entre vulnérabilités individuelles, facteurs systémiques et ruptures soudaines dans les réseaux de soutien.

Les personnes vivant une itinérance cyclique sont fréquemment prises dans une dynamique où chaque sortie de la rue est fragile et susceptible d’être interrompue par un événement déclencheur : une crise de santé mentale, une rechute dans la consommation, une perte d’emploi, une éviction, une rupture familiale ou un épisode de violence. Ces retours périodiques à la rue ne résultent pas d’un manque de volonté ou d’efforts, mais d’un contexte où l’accès à des ressources stables est insuffisant, où les interventions sont fragmentées, et où les déterminants sociaux demeurent défavorables.

Les études montrent que les systèmes institutionnels — services d’urgence, hôpitaux, services policiers, justice — jouent souvent malgré eux un rôle dans la reproduction de ces

cycles. Un individu en crise est hospitalisé, stabilisé durant quelques jours, puis relâché sans plan de suivi ou sans logement adéquat. Rapidement, l'absence de soutien mène à une rechute ou une nouvelle crise, suivie d'une réadmission. Ce phénomène est parfois qualifié de « porte tournante ». Il illustre l'incapacité des systèmes actuels à offrir des réponses continues, coordonnées et adaptées aux besoins de long terme.

L'itération constante de ces épisodes a également des conséquences psychologiques et sociales importantes. Du point de vue identitaire, le sentiment d'instabilité permanente nourrit la fatigue émotionnelle, la honte, l'épuisement et la perception d'un avenir bouché. Sur le plan pratique, ce cycle interrompt continuellement les démarches de réinsertion : recherche d'emploi, traitements médicaux, régularisation administrative, reconstruction de liens familiaux, thérapies, formation. À chaque retour à la rue, ces efforts doivent être recommencés à zéro, ce qui crée un sentiment d'impuissance.

Les personnes en itinérance cyclique sont souvent celles qui bénéficieraient le plus d'approches intégrées, comme le modèle Logement d'abord (Housing First), les équipes de suivi intensif dans le milieu (SIM/AOT, Assertive Community Treatment), ou encore l'approche informée par les traumas. Ces méthodologies ont démontré leur efficacité pour rompre les cycles en fournissant un logement stable non conditionnel, un accompagnement soutenu, et des services continus centrés sur la réduction des méfaits et la reconstruction d'une stabilité durable.

48 - Comment se sortir de l'itinérance?

Reconnaître l’itinérance cyclique, c’est comprendre qu’il ne s’agit pas d’un échec personnel, mais du résultat d’un système qui manque de cohérence, de continuité et de soutien adapté. C’est aussi un appel à revoir profondément la façon dont la société prend en charge les personnes les plus vulnérables : en sortant d’une logique d’urgence, et en adoptant des pratiques qui favorisent la stabilité, la dignité et l’autonomie à long terme.

50 - Comment se sortir de l’itinérance?

1.4 Itinérance familiale et jeunesse

L'itinérance familiale et l'itinérance chez les jeunes représentent deux réalités souvent invisibles, profondément marquées par des facteurs structurels, relationnels et intergénérationnels. Elles exigent une compréhension particulière, car leurs dynamiques diffèrent de celles de l'itinérance adulte individuelle et entraînent des impacts à long terme sur le développement, la santé mentale et la trajectoire de vie.

Itinérance familiale

L'itinérance familiale réfère aux situations où un ou plusieurs adultes perdent un logement stable avec leurs enfants. Contrairement aux formes visibles d'itinérance, les familles se retrouvent rarement à la rue : elles passent plutôt par des refuges familiaux, des hôtels payés par des services sociaux, des hébergements informels, ou la cohabitation temporaire chez des proches. Les familles cheffes monoparentales — surtout les mères — sont particulièrement vulnérables en raison de la précarité économique, de la charge parentale, des discriminations systémiques (notamment liées au genre ou à l'origine ethnique), et du manque criant de logements abordables.

Les enfants qui vivent l'itinérance familiale ne sont jamais simplement « accompagnateurs ». Ils subissent des perturbations majeures : pertes de repères, instabilité scolaire, stress toxique, difficultés émotionnelles, problèmes de santé, et

exposition potentielle à des environnements dangereux ou instables. La recherche montre que vivre l'itinérance durant l'enfance augmente significativement le risque d'itinérance à l'âge adulte, illustrant un cycle intergénérationnel difficile à briser.

Itinérance chez les jeunes

L'itinérance jeunesse diffère par ses causes, ses mécanismes et ses manifestations. Les jeunes âgés de 13 à 25 ans qui se retrouvent en situation d'itinérance ne le deviennent presque jamais par choix. Les causes les plus fréquentes incluent :

- les conflits familiaux sévères,
- les violences physiques, psychologiques ou sexuelles,
- le rejet fondé sur l'orientation sexuelle ou l'identité de genre (notamment chez les jeunes LGBTQ2S+),
- la sortie des services de protection de la jeunesse sans transition adéquate,
- les troubles de santé mentale non traités,
- l'instabilité scolaire,
- et la pauvreté structurelle.

Une particularité importante : les jeunes en situation d'itinérance sont davantage exposés à l'exploitation sexuelle, à la traite interne, aux réseaux criminels ou à la consommation comme mécanisme de survie. Pourtant, ils restent aussi parmi les plus résilients : ils cherchent activement des solutions,

utilisent les réseaux sociaux, multiplient les stratégies d'adaptation, et bénéficient fortement des approches qui misent sur la confiance, la stabilité et les relations significatives.

Les refuges jeunesse, les programmes de transition vers l'autonomie, les modèles basés sur Housing First pour jeunes (HF4Y), les approches traumainformées, et les interventions de proximité (travail de rue) ont démontré leur efficacité. Toutefois, sans un accès réel à des logements sécuritaires et abordables, à la santé mentale, à la formation et à l'emploi, les jeunes demeurent piégés dans un cycle d'instabilité.

Comprendre l'itinérance familiale et jeunesse, c'est reconnaître que l'itinérance n'est pas un phénomène individuel, mais un échec collectif des structures sociales. C'est également admettre que les enfants et les adolescents touchés par cette réalité portent des conséquences qui s'étendent bien au-delà de la période de crise — et que des interventions précoces, soutenues et adaptées peuvent transformer leurs trajectoires de vie.

54 - Comment se sortir de l’itinérance?

1.5 Itinérance liée à la migration ou à l’exil

L’itinérance liée à la migration ou à l’exil représente une réalité en forte croissance au Canada, au Québec et dans de nombreux pays industrialisés. Cette forme d’itinérance touche des personnes migrantes, réfugiées, demandeuses d’asile ou sans statut légal, qui se retrouvent dans une situation d’extrême précarité après leur arrivée ou au fil de leur parcours. Elle s’enracine dans des barrières structurelles complexes : accès limité au logement, obstacles administratifs, discrimination, exploitation, ruptures familiales et absence de réseaux de soutien.

Un parcours d’exil déjà marqué par la vulnérabilité

Les personnes qui migrent ou fuient leur pays d’origine arrivent souvent avec un bagage émotionnel lourd : traumas liés à la guerre, aux persécutions politiques, à la violence sociale ou familiale, aux déplacements forcés. Pour plusieurs, le voyage lui-même implique des dangers, des pertes, des séparations et des situations d’exploitation. À leur arrivée, ces personnes espèrent trouver protection et stabilité — mais la réalité du logement, des systèmes d’accueil et de l’intégration peut rapidement les confronter à une nouvelle forme d’instabilité.

Des obstacles structurels immédiats

Dans les grandes villes, le manque de logements abordables affecte particulièrement les migrants, qui sont souvent confrontés à :

- des refus de location en raison de l’absence d’historique de crédit, d’emploi ou de garant ;
- des pratiques discriminatoires directes ou indirectes ;
- des délais administratifs qui retardent l’accès à l’aide financière ou aux prestations ;
- une méconnaissance des programmes d’aide ;
- des frais d’installation élevés et incontrôlables.

Pour les personnes demandeuses d’asile, ces défis se doublent d’un statut administratif incertain. Certaines ne sont pas immédiatement admissibles à l’aide sociale ou aux programmes logement, les plaçant dans une situation de vulnérabilité extrême. C’est ainsi que plusieurs se retrouvent à dépendre de refuges, de centres communautaires, d’hôtels d’urgence, ou de l’hébergement informel offert par des membres de leur communauté.

Milieux d’exploitation et vulnérabilité accrue

L’absence de logement stable augmente le risque d’exploitation : travail au noir sous-payé, traite de personnes, violence, chantage lié au statut migratoire, ou hébergement « contre services ». Les femmes migrantes, en particulier, sont

davantage exposées aux violences sexuelles, domestiques ou économiques en contexte d'itinérance masquée.

Les jeunes migrants non accompagnés ou récemment sortis des systèmes de protection sont aussi hautement vulnérables : sans famille, sans ressources et souvent sans maîtrise de la langue, ils se retrouvent rapidement dans des parcours d'errance urbaine ou d'exploitation.

Des barrières linguistiques et culturelles

Les obstacles linguistiques et culturels amplifient la difficulté d'accéder aux services. Même lorsque des ressources existent, la peur des institutions, les différences culturelles ou la méfiance envers les autorités peuvent empêcher les personnes de demander de l'aide. Les traumas pré-migratoires (guerres, détentions, violences politiques) peuvent également rendre l'interaction avec des agents institutionnels particulièrement anxiogène.

Des modèles adaptés existent

Les programmes combinant logement stable, accompagnement psychosocial, interprétariat, services juridiques et soutien culturellement adapté montrent une efficacité notable. L'intégration d'approches traumainformées, ainsi que les stratégies de médiation interculturelle, permettent de bâtir des liens de confiance, essentiels pour sortir durablement les personnes de l'itinérance.

Les organismes communautaires dirigés par ou pour les personnes issues de la migration jouent un rôle central : ils offrent non seulement un hébergement ou un soutien logistique, mais aussi un sentiment d’appartenance, un réseau et une compréhension profonde des réalités d’exil.

L’itinérance liée à la migration n’est pas un échec individuel : elle est le produit d’un système où l’accès au logement, aux droits sociaux et à la protection demeure conditionnel et inégal. Reconnaître ces dynamiques est essentiel pour élaborer des interventions réellement justes, humaines et efficaces.

58 - Comment se sortir de l’itinérance?

60 - Comment se sortir de l’itinérance?

1.6 Itinérance autochtone

L’itinérance autochtone occupe une place particulière dans le paysage social canadien et québécois. Elle ne peut être comprise uniquement à travers les facteurs généraux de pauvreté, de logement ou de santé mentale : elle s’enracine dans plusieurs siècles de colonisation, de dépossession, de politiques d’assimilation, de traumatismes intergénérationnels et de discriminations systémiques encore actives aujourd’hui. Cette forme d’itinérance est liée à des ruptures profondes : rupture avec le territoire, rupture avec la famille, rupture avec les systèmes de savoir, rupture avec les structures sociales traditionnelles, et rupture avec des systèmes institutionnels qui continuent d’être souvent hostiles ou inadaptés aux réalités autochtones.

Une surreprésentation très marquée

Dans de nombreuses villes canadiennes, les peuples autochtones — qui représentent une faible proportion de la population totale — se retrouvent dramatiquement surreprésentés dans la population en situation d’itinérance. À Montréal, à Winnipeg, à Edmonton ou à Vancouver, les taux d’itinérance autochtone peuvent être dix fois plus élevés que ceux des personnes non autochtones.

Cette surreprésentation ne découle pas d’un « mode de vie », mais d’une accumulation de violences structurelles : pauvreté héritée de la dépossession des terres, accès limité à des logements adéquats dans les communautés, crises sanitaires

(eau potable, infrastructures), manque d'emplois locaux, discrimination systémique dans l'accès au logement urbain, racisme social, violences coloniales, et impacts persistants des pensionnats ainsi que des programmes d'adoption forcée (« Sixties Scoop »).

Traumatismes intergénérationnels et continuité coloniale

Les pensionnats autochtones ont laissé une trace profonde, marquée par les abus, la séparation des enfants, la destruction des familles et la négation violente des identités culturelles. Les séquelles — perte de langue, perte de repères parentaux, transmission d'un stress traumatique sur plusieurs générations — contribuent aujourd'hui à la vulnérabilité au logement.

L'itinérance pour de nombreuses personnes autochtones n'est pas seulement physique, mais aussi culturelle et spirituelle. Elle peut être vécue comme une coupure du territoire ancestral, comme une perte symbolique de lien avec la nature, la communauté, l'histoire et l'appartenance — des éléments essentiels à l'identité autochtone.

Discrimination et obstacles urbains

En milieu urbain, les personnes autochtones en quête d'un logement se heurtent fréquemment à des refus explicites ou implicites. Certaines études démontrent que des propriétaires refusent systématiquement les candidatures autochtones malgré une capacité de paiement comparable. Le racisme ordinaire, la surveillance accrue par les services policiers, et les stéréotypes

sur la consommation ou la « dangerosité » renforcent les obstacles à la stabilité du logement.

Les femmes autochtones, en particulier, subissent des niveaux alarmants de violence, d'exploitation, de disparition et de criminalisation. Leur parcours d'itinérance est souvent intimement lié à la violence sexuelle, au manque de refuges culturellement adaptés, et à la méfiance envers les institutions qui les ont trop souvent ignorées ou maltraitées.

Approches culturellement ancrées et solutions communautaires

Les stratégies les plus efficaces pour répondre à l'itinérance autochtone sont celles qui sont créées, dirigées et mises en œuvre par des organisations autochtones elles-mêmes. Ces approches intègrent :

- des pratiques de guérison traditionnelles,
- des liens communautaires et intergénérationnels,
- une valorisation des cultures, langues et spiritualités,
- des programmes de logement adaptés aux réalités autochtones,
- du soutien psychosocial informé par les traumas et ancré culturellement,
- la présence de proches aidants, d'aînés, et de cercles de guérison.

Le modèle « Housing First Indigenous » (logement d’abord autochtone) a montré de très bons résultats : il combine la philosophie du Housing First avec des pratiques de guérison traditionnelles, des services communautaires autochtones et une approche fondée sur le respect, la dignité et l’autodétermination.

L’itinérance autochtone ne pourra être véritablement résolue sans un engagement profond envers la réconciliation, l’équité économique, la justice culturelle et la souveraineté des peuples autochtones. Toute solution durable doit partir des communautés elles-mêmes, reconnaître les blessures du passé et bâtir sur la force, la résilience et la richesse culturelle des nations autochtones.

64 - Comment se sortir de l’itinérance?

66 - Comment se sortir de l’itinérance?

2. Les causes et les facteurs de vulnérabilité

L’itinérance est un phénomène complexe, multiforme et rarement attribuable à une seule cause. Elle résulte plutôt d’une combinaison de facteurs structurels, sociaux, économiques, relationnels et personnels. Comprendre ces causes est essentiel pour construire des solutions efficaces et durables, mais aussi pour combattre les préjugés, souvent ancrés dans l'idée erronée que l’itinérance est un « choix » individuel. La réalité est tout autre : l’itinérance prend racine dans un réseau d’événements, d’inégalités et de ruptures qui s'accumulent jusqu’à fragiliser l’individu au point de le faire basculer en dehors du logement stable.

Les facteurs structurels

Les facteurs structurels renvoient aux grandes forces économiques et politiques qui façonnent nos sociétés. L’un des moteurs les plus importants est la **crise du logement**. Dans de nombreuses régions, la hausse rapide des coûts de location dépasse l’évolution des salaires. La rareté des logements abordables, combinée à la gentrification de quartiers autrefois accessibles, pousse de plus en plus de gens à consacrer une part excessive de leurs revenus au logement. Lorsqu’un choc survient – perte d’emploi, séparation, maladie – il ne reste plus de marge de manœuvre pour payer le loyer.

L’insécurité économique constitue un autre pilier majeur. La précarisation du marché du travail, les emplois à temps partiel, les contrats temporaires et les salaires faibles créent un environnement où beaucoup vivent en équilibre instable. Une perte d’emploi peut rapidement devenir un point de bascule. À cela s’ajoutent les barèmes insuffisants de l’aide sociale et l'augmentation du coût de la vie, qui laissent plusieurs personnes dans une situation d’endettement chronique ou d’impossibilité de couvrir leurs besoins essentiels.

Les politiques publiques jouent également un rôle déterminant. Le désinvestissement historique dans le logement social, la privatisation de nombreux services de soutien, et l’insuffisance des programmes de prévention contribuent tous à un système incapable d’absorber les personnes vulnérables avant qu’elles ne sombrent.

Les ruptures familiales et relationnelles

L’itinérance est souvent précédée par des ruptures affectives ou la perte d’un réseau social. Les conflits familiaux, les séparations, la violence conjugale ou la rupture de liens avec les amis et proches créent un vide qui prive l’individu de ressources essentielles. Beaucoup de personnes qui deviennent itinérantes n’ont plus personne vers qui se tourner pour être hébergées temporairement, obtenir un prêt, un soutien moral ou même des conseils.

Chez les jeunes, ces ruptures prennent souvent la forme d’un foyer toxique, d’abus, de négligence ou de rejet. Pour certains,

notamment les jeunes LGBTQ+, la maison familiale peut devenir un environnement hostile qui les pousse à partir trop tôt, sans ressources financières ni soutien institutionnel.

Les problèmes de santé physique et mentale

La santé joue un rôle double : elle peut être une cause de l'itinérance, mais aussi un facteur qui la maintient. Les maladies chroniques, les douleurs invalidantes, les troubles cognitifs ou neurologiques et les limitations fonctionnelles peuvent rendre difficile le maintien d'un emploi ou le paiement du loyer. Plusieurs personnes perdent leur logement pendant une hospitalisation prolongée ou après une incapacité temporaire.

Du côté de la santé mentale, les troubles comme la dépression, l'anxiété sévère, le trouble bipolaire, la schizophrénie ou le trouble de stress post-traumatique augmentent la vulnérabilité. Non pas parce que ces personnes « valent moins », mais parce que leurs conditions nécessitent un soutien que la société fournit trop rarement. La stigmatisation, le manque de services accessibles et les délais pour obtenir des soins aggravent la situation. Lorsqu'une personne vit avec un trouble non traité, chaque aspect de sa vie devient plus fragile : gestion du budget, relations sociales, stabilité de l'emploi, tolérance au stress.

Les dépendances et les stratégies de survie

Les dépendances – alcool, drogues, médicaments, jeu – sont souvent présentées comme une cause directe de l'itinérance, mais la réalité est beaucoup plus nuancée. Pour de nombreuses

personnes, la consommation apparaît **après** l'itinérance, comme une stratégie de survie face au froid, à la détresse psychologique ou à l'insécurité constante. D'autres développent une dépendance en réaction à un traumatisme ou à une souffrance préexistante.

Il est essentiel de comprendre que la dépendance n'est pas un choix individuel mais le résultat de facteurs biologiques, sociaux et psychologiques. Les conditions de vie dans la rue amplifient les risques d'usage problématique et rendent extrêmement difficile toute tentative de se rétablir sans un logement stable et un soutien professionnel.

Les traumatismes et la violence

Un grand nombre de personnes en situation d'itinérance ont vécu des traumatismes majeurs au cours de leur vie : violence physique ou sexuelle, abus dans l'enfance, traumatismes de guerre, accidents graves, décès d'un proche. Ces expériences peuvent altérer profondément la capacité à faire confiance, à se stabiliser émotionnellement ou à maintenir un fonctionnement quotidien stable.

Les traumatismes non traités amplifient l'anxiété, la vigilance constante, l'isolement social et les comportements d'évitement. Lorsqu'une personne n'a jamais pu guérir de ses blessures psychologiques, il devient difficile de conserver un emploi, de s'engager dans des relations saines ou de naviguer dans les structures administratives souvent complexes.

La discrimination et l’exclusion sociale

Certains groupes sont statistiquement plus vulnérables à l’itinérance en raison de discriminations systémiques : les personnes autochtones, les immigrants récemment arrivés, les personnes LGBTQ+, les personnes handicapées et les femmes victimes de violence. L’accès au logement devient plus difficile en raison du racisme, du profilage, des préjugés ou du manque de ressources adaptées culturellement.

À cela s’ajoutent des obstacles invisibles : difficultés linguistiques, absence de dossier de crédit, absence de garant, ou refus répétés de la part de propriétaires. L’exclusion sociale crée un cercle vicieux : moins une personne a accès aux opportunités économiques et sociales, plus elle devient vulnérable à la marginalisation.

Les parcours institutionnels fragilisants

Certaines personnes deviennent itinérantes après une sortie d’une institution : hôpital, centre jeunesse, prison, centre de traitement. Lorsque la transition vers la vie autonome n’est pas bien préparée, l’individu se retrouve seul, sans revenu et sans soutien. Les systèmes institutionnels fonctionnent souvent en silos, et les personnes vulnérables « tombent entre les mailles du filet ».

72 - Comment se sortir de l’itinérance?

2.1 Trajectoires personnelles et familiales

L'itinérance s'inscrit rarement comme un événement soudain et isolé. Elle émerge plutôt au terme d'un parcours complexe où se superposent divers épisodes de vulnérabilité, de ruptures, de pertes et de fragilisations successives. La trajectoire personnelle et familiale joue un rôle central dans la compréhension de ces dynamiques. Chaque individu arrive dans l'itinérance avec une histoire singulière, souvent marquée par des expériences difficiles, des contextes familiaux instables ou des événements de vie traumatisants. Ces trajectoires ne déterminent pas à elles seules le destin d'une personne, mais elles contribuent largement à créer un terrain fragile sur lequel d'autres facteurs – économiques, sociaux, structurels – viennent s'accumuler.

Les fragilités héritées du milieu familial

Pour beaucoup, la première source de vulnérabilité se trouve dans l'environnement familial. Un foyer peut être un lieu de protection, mais aussi un espace d'instabilité, de conflits ou d'abus. La violence verbale, physique, sexuelle ou psychologique vécue dans l'enfance laisse des traces profondes et durables. Ces blessures compromettent souvent la capacité à faire confiance, à se sentir en sécurité, à maintenir des relations stables ou à développer une estime de soi solide. Lorsqu'un enfant grandit dans un milieu où ses besoins de base –

affection, stabilité, sécurité – ne sont pas comblés, les risques d'errance à l'âge adulte augmentent considérablement.

Les dynamiques familiales peuvent aussi inclure des problèmes de santé mentale ou d'addictions chez les parents. Grandir avec un parent souffrant d'un trouble psychiatrique non traité, d'alcoolisme ou de dépendances crée un climat d'imprévisibilité et de stress constant. Certains enfants deviennent des « aidants invisibles », prenant en charge des responsabilités trop lourdes pour leur âge. D'autres fuient un milieu toxique dès l'adolescence et se retrouvent dans la rue sans ressources suffisantes pour subvenir à leurs besoins.

Les séparations, pertes et ruptures affectives

Les relations familiales ou de couple jouent un rôle fondamental dans le maintien de la stabilité résidentielle. Une séparation douloureuse, un divorce conflictuel ou la perte d'un conjoint peut faire basculer une personne dans l'itinérance, surtout si elle ne dispose pas d'un réseau de soutien élargi. Les personnes âgées, notamment, sont particulièrement vulnérables après la perte d'un conjoint ou d'un aidant principal.

Chez les jeunes, une chicane familiale, un rejet lié à l'identité de genre ou à l'orientation sexuelle, ou une ambiance familiale incompatible avec leur développement peut les pousser à quitter le foyer prématurément. L'absence d'un filet de sécurité – une tante, un ami, un proche – transforme alors une fugue temporaire en un épisode d'itinérance chronique.

Il arrive également que certains adultes perdent leur logement à la suite d'un deuil important. Après la mort d'un parent, d'un enfant ou d'un partenaire, l'effondrement émotionnel peut rendre difficile le maintien d'un emploi, la gestion des finances ou l'organisation du quotidien. L'itinérance devient alors la conséquence indirecte d'un choc affectif qui a fragilisé la capacité de la personne à s'adapter.

Les transitions de vie non soutenues

Certaines étapes de vie nécessitent un accompagnement particulier : le passage à la vie adulte, la sortie d'un centre jeunesse, la transition vers l'autonomie après un placement, ou encore le retour à la société après une incarcération. Lorsque ces transitions s'effectuent sans soutien adéquat, les risques d'itinérance augmentent.

Les jeunes sortant du système de protection de l'enfance sont surreprésentés dans les chiffres de l'itinérance. Sans famille sur qui compter, sans compétences financières solidement développées, sans expérience sur le marché du travail, et souvent marqués par des traumatismes antérieurs, ils se retrouvent très vulnérables. De même, les personnes ayant passé plusieurs mois en prison ou hospitalisées de longue durée peuvent perdre leur logement faute d'avoir pu maintenir leurs paiements ou par manque de soutien administratif. À leur sortie, elles se retrouvent sans ressources, sans repères et parfois sans possibilité d'emploi immédiat.

Les parcours marqués par le cumul des épreuves

Il est important de noter que la trajectoire menant à l'itinérance est fréquemment le résultat d'une accumulation de facteurs plutôt que d'un événement isolé. Une personne peut avoir grandi dans un milieu familial stable, mais être frappée par une série d'épreuves : une rupture amoureuse, une perte d'emploi, puis une maladie. D'autres peuvent avoir eu une enfance difficile, mais avoir tenu le coup jusqu'à ce qu'un choc imprévu – un incendie, une pandémie, une faillite – vienne tout fragiliser.

La résilience varie d'une personne à l'autre, mais elle dépend aussi des ressources disponibles dans l'environnement : accès au soutien psychologique, stabilité économique, proximité de proches, services publics accessibles. Lorsque ces ressources manquent, la moindre fragilité peut devenir un point de rupture.

Le rôle des réseaux sociaux et du soutien informel

Un élément souvent sous-estimé dans la prévention de l'itinérance est la présence ou l'absence d'un réseau social de soutien. Les personnes isolées – celles qui n'ont pas de famille présente, d'amis proches, de communauté d'appartenance – sont beaucoup plus vulnérables lorsqu'un choc survient. Un réseau solide peut offrir un hébergement temporaire, de l'aide

financière, un accompagnement émotionnel ou simplement un sentiment d'appartenance.

À l'inverse, les personnes ayant rompu avec leur famille ou vivant dans des environnements marqués par des conflits constants peuvent perdre cet appui essentiel. L'isolement social n'est pas seulement une conséquence de l'itinérance, mais souvent l'une de ses causes profondes.

78 - Comment se sortir de l’itinérance?

2.2 Problèmes de santé mentale

Les problèmes de santé mentale constituent l'un des facteurs de vulnérabilité les plus significatifs dans les trajectoires menant à l'itinérance. Ils ne doivent pas être interprétés comme une défaillance individuelle, mais plutôt comme le résultat d'un ensemble d'interactions complexes entre la biologie, l'environnement, les expériences de vie et les inégalités sociales. La présence d'un trouble psychique fragilise de façon profonde la capacité d'une personne à maintenir sa stabilité résidentielle, financière et relationnelle, surtout lorsque les systèmes de soutien sont insuffisants.

Il est essentiel de rappeler que la maladie mentale **n'est jamais une cause unique** de l'itinérance. Elle intervient dans un contexte où se croisent d'autres éléments : difficultés économiques, isolement social, ruptures familiales, discrimination, traumatismes passés, perte d'emploi ou manque d'accès à des soins adaptés. La santé mentale devient alors un facteur qui augmente le risque de basculer dans l'itinérance, de s'y maintenir plus longtemps ou d'y revenir après une sortie difficile.

Une fragilisation progressive du quotidien

Les troubles tels que la dépression sévère, l'anxiété généralisée, le trouble bipolaire, les troubles de la personnalité, les psychoses ou la schizophrénie peuvent nuire au fonctionnement quotidien. La motivation s'effrite, la concentration devient difficile, les tâches ordinaires – payer les

factures, remplir les formulaires, gérer un budget – deviennent des montagnes. Certaines personnes peinent à conserver un emploi stable, ce qui accentue la précarité financière.

Lorsque les symptômes s'intensifient sans intervention adéquate, la personne peut vivre une perte de repères, une fatigue extrême, des crises émotionnelles ou une désorganisation du comportement. Ces difficultés ne sont pas perçues comme des signes d'une maladie nécessitant des soins, mais trop souvent interprétées à tort comme un « manque d'effort » ou une « irresponsabilité ».

La stigmatisation et ses conséquences

La stigmatisation entourant la santé mentale crée des barrières importantes à l'accès au logement. Des propriétaires refusent des locataires en raison de préjugés, invoquant la peur du non-paiement ou de comportements imprévisibles. De leur côté, certaines personnes souffrant de troubles psychiques hésitent à demander de l'aide de peur d'être jugées, discriminées ou mal comprises.

La stigmatisation institutionnelle peut également aggraver la situation : délais d'attente prolongés pour une consultation, manque de ressources communautaires, rigidité des programmes et absence d'approches adaptées aux besoins individuels. Ainsi, la maladie mentale devient plus difficile à gérer, ce qui rend chaque étape menant à la stabilité – obtenir un logement, garder un emploi, demander des prestations – plus complexe.

L'accès insuffisant aux soins et aux services

Un des facteurs les plus déterminants est le manque d'accès à des services de santé mentale de qualité. Dans de nombreuses régions, les personnes doivent attendre des mois avant de rencontrer un psychiatre, un psychologue ou même un intervenant de première ligne. Les consultations privées sont coûteuses, inaccessibles pour la majorité des personnes en situation de vulnérabilité économique.

Les services de crise, eux, interviennent souvent trop tard, lorsque la personne est déjà en détresse extrême ou hospitalisée. Entre les deux, il existe un vide : un manque de suivi personnalisé, d'interventions continues, de traitements adaptés, de programmes de soutien communautaire et de logements supervisés.

Lorsqu'une personne souffrant de maladie mentale ne reçoit pas l'aide appropriée, la probabilité qu'elle perde son logement augmente considérablement. Certains vont accumuler des retards de paiement, d'autres vont vivre des conflits avec leur propriétaire en raison d'un comportement incompris ou d'une difficulté à respecter certaines exigences.

Traumatismes, détresse psychologique et itinérance

Un lien étroit existe entre traumatismes et troubles psychiques. Beaucoup de personnes en situation d'itinérance ont vécu des événements traumatiques : violences conjugales, agressions, abus dans l'enfance, exposition à des conflits ou à la guerre,

accidents graves. Ces expériences peuvent entraîner un trouble de stress post-traumatique (TSPT), qui ajoute une couche supplémentaire de vulnérabilité.

Les symptômes du TSPT – hypervigilance, flashbacks, évitement, difficulté à dormir – peuvent rendre difficile la stabilité résidentielle. Le logement, censé être un espace de sécurité, peut devenir anxiogène. Certaines personnes se sentent paradoxalement plus en contrôle dans la rue, où l'environnement, bien que dangereux, est prévisible et où elles développent leurs propres stratégies de survie.

La détresse psychologique peut également se développer **après** l'itinérance. Le stress constant, l'insécurité, la violence des milieux de rue, le froid, les humiliations et la perte d'espoir peuvent déclencher ou aggraver des troubles mentaux. Ainsi, la relation entre santé mentale et itinérance est circulaire : l'une nourrit l'autre.

L'automédication et les dépendances

De nombreuses personnes utilisent l'alcool ou les drogues comme moyen d'apaiser leurs symptômes psychiques : calmer l'anxiété, atténuer la douleur émotionnelle, trouver le sommeil ou gérer l'isolement. Cette forme d'automédication n'est pas un choix volontaire de nuire à sa santé, mais une tentative de survivre à une souffrance intérieure sans accès à des soins adaptés.

Avec le temps, cette consommation peut devenir une dépendance, ce qui aggrave les difficultés de santé mentale et

complique encore davantage le maintien d'un logement. La dépendance est donc rarement la cause initiale : elle est plutôt un symptôme parmi d'autres d'un mal-être profond.

La nécessité d'une approche globale et humanisée

Pour prévenir l'itinérance liée à la santé mentale, il est essentiel d'adopter une approche globale : accès à des soins accessibles et continus, interventions communautaires, accompagnement psychosocial, logements supervisés ou avec soutien, diminution de la stigmatisation, formation des intervenants et des propriétaires, ainsi que développement de politiques publiques centrées sur la dignité et la prévention.

La maladie mentale ne devrait jamais mener à l'itinérance. Lorsque cela arrive, c'est le signe d'une défaillance collective, d'un système qui n'a pas su intervenir au bon moment. Comprendre ces mécanismes est la première étape pour bâtir un modèle social où la vulnérabilité psychologique ne devient plus un facteur de marginalisation.

84 - Comment se sortir de l’itinérance?

2.3 Dépendances et conduites addictives

Les dépendances et les conduites addictives occupent une place importante dans les trajectoires menant à l'itinérance, mais elles doivent être abordées avec nuance, humanité et précision. Trop souvent, la société associe rapidement l'itinérance à la consommation de substances, comme si celle-ci en était la cause principale ou unique. En réalité, la dépendance est rarement à l'origine de l'itinérance : elle est fréquemment **une conséquence**, une stratégie de survie, ou l'expression d'une souffrance déjà présente depuis longtemps. Bien qu'elle puisse contribuer à maintenir l'itinérance ou en aggraver les effets, elle n'émerge presque jamais dans le vide.

Comprendre les conduites addictives implique d'examiner les contextes de vie, les traumatismes vécus, l'accès aux soins, les conditions de logement, les relations sociales et les ressources disponibles. La dépendance n'est pas une faiblesse morale, mais un état complexe où se mêlent biologie, stress, douleur, précarité et mécanismes de survie.

La consommation comme stratégie d'adaptation

Pour un grand nombre de personnes, la substance consommée (alcool, cannabis, opioïdes, stimulants, médicaments détournés) sert avant tout à **réduire la souffrance**. Elle aide à composer avec :

- la douleur physique chronique, fréquente dans la rue ;
- l'anxiété sévère ou les crises de panique ;

- les symptômes de traumatismes anciens (flashbacks, hypervigilance, insomnies) ;
- la solitude profonde et la perte de sens ;
- le froid, la faim et l'insécurité.

Cette consommation vise à procurer un soulagement temporaire, une forme de contrôle sur un quotidien imprévisible. Elle devient un outil pour survivre dans un environnement où les besoins de base – sécurité, repos, chaleur, intimité – ne sont pas comblés.

Dépendance : un piège progressif, pas un choix

La dépendance se développe souvent de manière insidieuse. Une consommation qui semblait « aider » au début devient un piège dont il est difficile de s'extraire. La tolérance augmente, les symptômes de sevrage s'installent, et la personne doit consommer pour fonctionner normalement.

Ce n'est jamais une question de volonté. La neurobiologie de l'addiction démontre que les circuits du plaisir, de la motivation et du contrôle sont profondément perturbés. Une fois engagée dans ce cycle, même une personne motivée à arrêter peut se heurter à des obstacles physiologiques et psychologiques puissants.

Dans le contexte de l'itinérance, plusieurs facteurs accentuent la dépendance :

- l'absence d'accès à des traitements spécialisés ;

- la difficulté de maintenir une routine ou un suivi médical ;
- les conditions de vie stressantes, qui aggravent le besoin de soulagement ;
- l’influence de groupes de pairs vivant les mêmes réalités ;
- le manque d’alternatives sécuritaires pour gérer la douleur ou la détresse.

Le lien entre traumatismes et dépendances

La recherche démontre clairement un lien étroit entre les traumatismes (violence familiale, abus, négligence dans l’enfance, agressions sexuelles, guerre, décès traumatique d’un proche) et le développement d’une dépendance. Les personnes ayant vécu des traumatismes non traités sont particulièrement vulnérables aux conduites addictives, car les substances procurent temporairement un apaisement qu’elles ne trouvent pas ailleurs.

Chez de nombreuses personnes en situation d’itinérance, les dépendances ne sont donc pas un problème isolé, mais un symptôme parmi d’autres d’une histoire marquée par la souffrance, l’abandon ou la violence.

L’itinérance comme amplificateur des dépendances

L’itinérance exacerbe les conduites addictives de plusieurs manières :

- **Stress constant** : la survie quotidienne augmente le besoin de soulagement.
- **Environnements à risque** : la disponibilité des substances dans la rue rend la sobriété plus difficile.
- **Absence d’intimité** : impossible de s’isoler pour gérer un sevrage ou une crise émotionnelle.
- **Insécurité** : les substances servent parfois de « mécanisme d’alerte » pour rester éveillé la nuit.
- **Désespoir** : le sentiment d’échec ou de rejet social peut renforcer la consommation.

Ainsi, même une personne qui ne consommait pas avant l’itinérance peut commencer à le faire pour traverser les épreuves quotidiennes.

Les obstacles au traitement

Les personnes vivant avec une dépendance et en situation d’itinérance rencontrent de nombreux obstacles au traitement :

- **Délais d’attente longs** pour accéder aux centres de désintoxication ou à la thérapie.

- **Barrières administratives**, comme l'absence d'adresse pour s'inscrire à un programme.
- **Manque de programmes flexibles**, adaptés aux réalités de la rue.
- **Peu de ressources en santé mentale** jumelées à l'intervention en toxicomanie.
- **Stigmatisation**, qui décourage de nombreuses personnes d'aller chercher de l'aide.
- **Services trop rigides** (ex. obligation d'abstinence totale), alors que plusieurs bénéficieraient d'approches de réduction des méfaits.

L'importance des approches de réduction des méfaits

Contrairement à une croyance répandue, les approches de réduction des méfaits ne « tolèrent » pas la consommation : elles reconnaissent qu'une personne dépendante ne peut pas toujours arrêter immédiatement et qu'il faut d'abord assurer sa sécurité. Ces approches comprennent :

- distribution de matériel stérile ;
- salles de consommation supervisée ;
- programmes de substitution (méthadone, buprénorphine) ;
- soutien psychosocial ;

- accès au logement d’abord (*Housing First*) sans exigence préalable d’abstinence.

Ces interventions réduisent les risques d’infection, de surdose, de violence et facilitent, à long terme, le rétablissement. Elles créent une relation de confiance qui ouvre la porte à des démarches thérapeutiques plus approfondies.

Une vision humaine et non punitive

Il est essentiel de sortir d’une vision punitive de la dépendance. Criminaliser, marginaliser ou humilier une personne dépendante ne fait qu’aggraver son état. Ce dont elle a besoin, c’est de sécurité, de compassion, de stabilité et d’interventions continues. Les modèles les plus efficaces dans le monde se fondent sur :

- le respect de la dignité humaine ;
- l’accompagnement intensif ;
- l’accès à un logement stable ;
- l’intégration des soins physiques et psychologiques ;
- la réadaptation progressive ;
- des équipes multidisciplinaires (infirmiers, intervenants, pairs aidants, psychologues).

La dépendance ne devrait jamais être un motif d’exclusion sociale. Lorsqu’elle mène à l’itinérance, c’est souvent le résultat d’un ensemble de défaillances collectives : manque de

soutien précoce, absence de traitements accessibles, pauvreté, isolement, stigmatisation.

Comprendre ce lien permet d’orienter les interventions vers des solutions durables, respectueuses et réellement efficaces pour briser les cycles de souffrance.

92 - Comment se sortir de l’itinérance?

2.4 Ruptures sociales et financières

Les ruptures sociales et financières constituent l'un des carrefours les plus déterminants dans le basculement vers l'itinérance. Elles représentent ces moments charnières où un équilibre déjà fragile se brise : une perte d'emploi, une séparation, une rupture familiale, une faillite personnelle, une maladie qui empêche de travailler, un congé non payé prolongé, une accumulation de dettes ou une perte soudaine de revenus. À elles seules, ces ruptures ne conduisent pas toujours à la rue. Mais lorsqu'elles surviennent dans un contexte déjà marqué par la vulnérabilité — isolement, santé fragile, absence de soutien, discrimination, coûts de logement trop élevés — elles peuvent déclencher une cascade d'événements qui entraîne l'effondrement résidentiel.

Comprendre ces ruptures permet de saisir à quel point l'itinérance n'est pas un choix, mais souvent le résultat d'un système où un seul choc peut faire basculer une vie entière.

Les pertes financières : un point de rupture majeur

Dans une société où le coût du logement a explosé, où les salaires stagnent et où les protections sociales sont insuffisantes, la perte de revenus constitue l'un des déclencheurs les plus fréquents de l'itinérance. Une personne peut se retrouver en difficulté après :

- une perte d'emploi inattendue ;

- un arrêt de travail dû à un accident ou à une maladie ;
- une réduction du nombre d'heures ;
- la fin d'un contrat à durée déterminée ;
- une faillite personnelle liée à des dettes importantes ;
- des dépenses imprévues (réparation de voiture, frais médicaux, décès d'un proche).

Beaucoup de ménages vivent déjà avec peu d'économies. Une situation jugée « temporaire » peut rapidement devenir une spirale : retard de loyer, avis d'expulsion, recours au crédit, dettes qui s'accumulent, perte de confiance, refus de prêts, et finalement impossibilité de se reloger dans un marché où de nombreux propriétaires exigent un historique impeccable.

Ruptures relationnelles et isolement social

La rupture sociale est un autre élément clé. Le logement n'est pas seulement une question de finances : c'est aussi un filet de sécurité tissé autour des relations humaines. Lorsque ces liens se dégradent ou disparaissent, la personne perd non seulement un soutien, mais aussi une source de stabilité, d'identité et d'appartenance.

Plusieurs types de ruptures peuvent fragiliser :

- séparation conjugale ou divorce ;
- conflits familiaux chroniques ;

- rejet familial (notamment chez les jeunes LGBTQ+, mais aussi chez les adultes en situation de précarité) ;
- décès d'un partenaire, d'un parent ou d'un proche qui offrait un soutien ;
- perte du réseau social en raison d'un déménagement, d'une immigration récente ou d'un changement de milieu ;
- conflits avec colocataires ou propriétaires.

Certaines personnes ont déjà un réseau fragile : relations distantes, liens brisés, absence de confiance. Lorsque survient un choc financier ou personnel, elles n'ont nulle part où aller, personne chez qui dormir temporairement, aucun proche pour les aider à se relever. Ce vide relationnel peut transformer une difficulté transitoire en un effondrement complet.

Le logement comme première victime des ruptures

Lorsqu'une personne vit une rupture sociale ou financière, le logement devient le premier élément à être menacé. Les loyers impayés s'accumulent. Les avis d'éviction arrivent. Les propriétaires refusent de renégocier les conditions. Dans certains cas, la personne doit payer seule un loyer autrefois partagé à deux. Dans d'autres, le logement était lié à un emploi (logement de fonction, résidence étudiante, chambre dans une maison familiale).

Le logement est généralement le dernier paiement que les gens cessent de faire, ce qui montre son importance. Mais lorsqu'un déficit financier persiste plusieurs mois, même les personnes les plus organisées peuvent se retrouver dépassées, surtout si elles n'ont pas accès à :

- un fonds d'urgence ;
- un programme de soutien social ;
- des prestations maladie ;
- un soutien familial ;
- des ressources communautaires.

La rigidité du système – longues délais, critères d'admissibilité stricts, bureaucratie – aggrave souvent la situation.

Le cumul des ruptures : un effet domino

La perte de revenus peut entraîner la perte du logement. La perte du logement peut provoquer la rupture familiale. La rupture familiale peut renforcer l'isolement social. L'isolement social peut causer une perte de motivation, un décrochage du marché du travail, une dégradation de la santé mentale. Et tout ceci peut mener à des dépendances ou à des comportements à risque.

Ces enchaînements forment souvent un **effet domino**, où chaque événement affaiblit davantage la capacité à rebondir. Plus le nombre de ruptures cumulées est élevé, plus il devient difficile de sortir de la spirale.

Un exemple typique :

1. Perte d’emploi → 2. Retard de paiement → 3. Conflit avec le propriétaire → 4. Rupture de couple → 5. Isolement → 6. Dépression → 7. Éviction → 8. Itinérance.

Il ne faut pas beaucoup d’événements, seulement un enchaînement malheureux dans un système qui laisse peu de marge d’erreur aux personnes vulnérables.

La fragilisation de l’identité et du sentiment d’efficacité

Les ruptures financières et sociales ne causent pas que des pertes matérielles : elles provoquent aussi un effondrement psychologique. La personne peut perdre confiance en elle, se sentir dévalorisée, honteuse, inutile. Ce déclin du sentiment d’efficacité personnelle peut rendre très difficile de :

- demander de l’aide ;
- se présenter à un entrevue ;
- contacter des ressources communautaires ;
- entreprendre des démarches administratives ;
- assumer ses responsabilités financières.

La honte devient parfois plus handicapante que la pauvreté elle-même. Beaucoup préfèrent s’isoler, croyant « ne pas mériter » d’être aidés, ou avoir trop peur du jugement.

La rupture avec les institutions

À cela s’ajoute un élément souvent négligé : la rupture avec les institutions. Certaines personnes ont vécu des expériences négatives avec les services sociaux, l’aide financière, les hôpitaux, le système judiciaire ou scolaire. Elles se méfient des autorités et n’osent plus y recourir.

Cette rupture institutionnelle, combinée à l’instabilité financière, accélère le glissement vers l’itinérance.

Vers une approche intégrée pour prévenir les ruptures

Empêcher les ruptures sociales et financières d’entraîner l’itinérance implique :

- des politiques de logement plus accessibles ;
- des prestations financières adaptées au coût réel de la vie ;
- des programmes d’urgence flexibles et rapides ;
- un soutien pour les personnes qui vivent une séparation ou un deuil ;
- des services de médiation pour prévenir les conflits propriétaires-locataires ;
- des services communautaires axés sur le maintien du lien social ;
- une réduction de la bureaucratie dans l’accès à l’aide.

La stabilité résidentielle doit être considérée comme un droit fondamental, et non comme un privilège conditionnel à la performance économique ou à une situation familiale parfaite.

100 - Comment se sortir de l’itinérance?

2.5 Violence, traumas, abus

La violence, sous toutes ses formes, constitue un facteur de vulnérabilité majeur dans les parcours menant à l'itinérance. Qu'il s'agisse de violence physique, psychologique, sexuelle ou économique, les expériences traumatiques altèrent profondément les repères, la confiance en autrui, et la capacité de maintenir des relations sociales et financières stables. Pour beaucoup de personnes en situation d'itinérance, l'itinérance n'est pas un choix : c'est la conséquence d'un long processus d'exposition au danger, à la peur, à l'humiliation et à l'absence de protection.

Violence familiale et violence conjugale

De nombreuses trajectoires d'itinérance trouvent leur origine dans la famille d'origine ou le couple. Les enfants exposés à la violence domestique développent un risque accru d'itinérance à l'âge adulte, en raison de troubles psychologiques, de difficultés d'intégration sociale, de décrochage scolaire ou de stratégies d'adaptation malsaines. Chez les adultes, la violence conjugale est l'un des facteurs les plus courants d'itinérance féminine. Les femmes quittent parfois un foyer pour sauver leur vie, souvent avec peu de ressources, des enfants à charge, et des séquelles psychologiques importantes.

Traumas complexes et stress post-traumatique

Les traumas répétés — agressions, négligence, exploitation, intimidation, abus sexuels — provoquent des altérations

profondes dans le fonctionnement psychique. Les symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT) comme les flashbacks, l'hypervigilance ou l'évitement peuvent rendre difficile la vie en société ou le maintien d'un emploi. Ces traumas peuvent aussi mener à la consommation de substances comme stratégie de régulation émotionnelle, créant une spirale de vulnérabilité.

Violence institutionnelle et perte de confiance dans le système

Plusieurs personnes en situation d'itinérance ont subi des formes de violences institutionnelles : placements abusifs, centres d'hébergement autoritaires, interventions policières disproportionnées, ou encore discrimination systémique. Cette accumulation d'événements crée une méfiance profonde envers les institutions — services sociaux, santé mentale, aide gouvernementale — menant à une rupture avec les systèmes d'aide qui pourraient pourtant les soutenir.

Exploitation et violences en contexte de rue

Une fois dans la rue, la violence devient une réalité quotidienne : vols, agressions, pressions de pairs, exploitation sexuelle ou économique. Les personnes itinérantes deviennent des cibles faciles en raison de l'absence d'espace privé et de protection. Cette exposition constante renforce les troubles psychologiques, aggrave les dépendances, et rend le retour à la stabilité d'autant plus difficile.

Accumulation des traumatismes et parcours d'exclusion

Souvent, ce n'est pas un trauma unique, mais bien l'accumulation d'événements traumatisants qui fragilise durablement les individus. La violence s'inscrit dans un continuum : violence dans l'enfance, violence dans les relations, violence institutionnelle, violence en situation de rue. Chaque étape fragilise « le filet intérieur » sur lequel la personne pourrait s'appuyer pour sortir de la marginalisation. Les recherches démontrent que plus un individu est exposé aux traumatismes, plus les risques d'itinérance chronique augmentent.

À l'inverse, les approches fondées sur la reconnaissance du trauma — écoute empathique, programmes trauma-informed, accompagnement non coercitif — représentent aujourd'hui des avenues prometteuses pour permettre aux personnes survivantes de reconstruire des trajectoires de vie plus sûres et plus stables.

104 - Comment se sortir de l’itinérance?

2.6 Sortie d’institution (DPJ, prison, hôpital)

La sortie d’institution représente un moment de vulnérabilité extrême dans les trajectoires menant à l’itinérance. Plusieurs études et rapports gouvernementaux démontrent qu’un nombre important de personnes en situation d’itinérance ont séjourné dans des institutions telles que les centres jeunesse (DPJ), les établissements carcéraux ou les hôpitaux psychiatriques. Cette transition, lorsqu’elle est mal accompagnée, peut créer une rupture brutale avec les repères, le soutien et la stabilité minimale que fournit l’institution, plongeant les individus dans un vide social, psychologique et matériel.

Sortie de la DPJ : un passage difficile vers l’autonomie

Les jeunes qui sortent de la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) atteignent la majorité avec un bagage souvent lourd : traumatismes, placements multiples, instabilité affective, difficultés scolaires, problèmes de santé mentale ou de dépendances. À 18 ans, nombre d’entre eux perdent l’encadrement et les ressources qui les soutenaient, se retrouvant confrontés à l’autonomie sans réseau familial solide, sans économies, et parfois sans diplôme.
Sans accompagnement spécifique, ces jeunes se retrouvent dans une situation de précarité aiguë où le risque d’itinérance augmente de manière exponentielle. Les données montrent qu’un pourcentage significatif des jeunes itinérants ont vécu un

placement en centre jeunesse, révélant la fragilité de cette transition.

Sortie de prison : un retour en société marqué par les obstacles

Les personnes sortant du système carcéral affrontent une série de défis interconnectés : difficulté à trouver un logement (souvent en raison de casier judiciaire ou de manque de références), obstacles à l'emploi, ruptures familiales, santé mentale non prise en charge, dépendances non traitées et absence de soutien social.
Pour plusieurs, la prison a été un lieu de stabilité relative — un toit, des repas — mais la sortie les expose à une liberté brutale, sans filet. L'absence d'un plan de réintégration solide peut entraîner un retour rapide à la rue, et la rue augmente à son tour les risques de récidive. La boucle s'installe : prison → rue → prison, un cycle bien documenté dans les recherches sur la criminalisation de la pauvreté.

Sortie d'hôpital et de psychiatrie : la « désinstitutionnalisation » mal complétée

Depuis les grandes réformes de désinstitutionnalisation des années 1980-1990, de nombreuses personnes ayant des troubles graves de santé mentale vivent dans la communauté plutôt qu'en établissement psychiatrique. Pourtant, les ressources de suivi n'ont souvent pas été suffisantes pour assurer une continuité solide des soins.
Les personnes quittant l'hôpital — qu'il s'agisse

d’hospitalisation médicale, psychologique ou psychiatrique — se retrouvent parfois sans logement, sans soutien, avec un traitement à gérer seules, ou avec des symptômes encore instables. Beaucoup d'hôpitaux doivent libérer les lits rapidement, ce qui mène à des congés précipités. Certaines sorties se font littéralement « vers la rue », faute de ressources disponibles.

La transition institution–communauté : un maillon faible

Les études montrent que ce qui cause l’itinérance n’est pas la présence en institution, mais l’absence de **ponts solides** entre l’institution et la communauté. Sans accompagnement personnalisé, sans logement transitoire, sans soutien psychosocial, les individus se retrouvent à gérer seuls des défis complexes :

- continuité des soins et de la médication ;
- recherche de logement abordable ;
- démarches administratives (prestations sociales, assurances, renouvellement de papiers) ;
- réinsertion sociale et professionnelle ;
- reconstruction de liens sociaux ou familiaux.

La transition d’institution à la rue n’est pas un échec individuel, mais un **échec structurel**, révélant des systèmes fragmentés où chacun fonctionne en silo.

Stratégies pour réduire le risque d'itinérance à la sortie d'institution

Les approches les plus efficaces reposent sur :

- des plans de sortie individualisés ;
- des suivis intensifs dans la communauté (case management, équipes itinérance, Assertive Community Treatment) ;
- des programmes de logement supervisé ou transitoire ;
- des partenariats DPJ–logement, prison–communauté, hôpital–organismes de soutien ;
- une intervention précoce, plusieurs mois avant la sortie.

Sans ces mesures, les institutions deviennent malgré elles des « portes tournantes », où les personnes entrent en crise, en sortent dans la rue, puis reviennent dans l'urgence quelques mois plus tard.

110 - Comment se sortir de l’itinérance?

3. Les impacts de l’itinérance

L’itinérance n’est pas seulement l’absence d’un logement : c’est une condition qui transforme profondément tous les aspects de la vie humaine. Ses impacts se déploient sur la santé physique, la santé mentale, les relations sociales, l’économie, la sécurité personnelle, et même sur la cohésion sociale. Les personnes en situation d’itinérance vivent une accumulation de pertes : perte de logement, de sécurité, de santé, de liens, mais aussi perte d’identité et de dignité aux yeux d’une société qui les stigmatise.
Les conséquences sont multiples, interconnectées et souvent irréversibles lorsqu’aucun soutien durable n’est accessible.

L’itinérance agit comme un **accélérateur de vulnérabilité** : plus la situation dure, plus les dommages structurels s’aggravent et deviennent difficiles à réparer. Ce phénomène est largement documenté : l’itinérance à court terme peut parfois être dépassée avec des interventions rapides, mais l’itinérance chronique laisse des traces profondes sur le corps, l’esprit et les trajectoires de vie.

Impact sur la santé physique

La vie dans la rue expose les personnes à des conditions extrêmement dures : manque d’hygiène, alimentation irrégulière, températures extrêmes, infections, blessures, maladies chroniques non traitées, absence de sommeil, stress physiologique. Les infections cutanées, les pneumonies, les

maladies cardiovasculaires, les troubles métaboliques et les complications liées à la consommation sont particulièrement fréquents.

Impact sur la santé mentale

L'itinérance est un terrain fertile pour la détérioration psychologique. Même des personnes sans trouble mental préalable peuvent développer anxiété sévère, dépression, symptômes dissociatifs, idées suicidaires ou psychose induite par le stress. Pour celles qui souffraient déjà de troubles psychiatriques, l'absence de traitement et de stabilité aggrave les symptômes.
La rue est un environnement traumatique : chaque jour y apporte violence, insécurité, humiliation, peur, et isolement.

Impact sur les relations sociales et familiales

L'itinérance contribue à la rupture des liens sociaux : perte de contact avec la famille, éloignement des amis, difficulté à maintenir des relations stables, méfiance envers autrui, repli sur soi.
Pour plusieurs, l'isolement est à la fois une cause et une conséquence de l'itinérance. Le réseau de soutien se fragilise, souvent jusqu'à disparaître complètement. Les enfants et adolescents itinérants vivent une désorganisation encore plus rapide de leurs liens familiaux et éducatifs.

Impact économique

Sur le plan individuel, l'itinérance rend presque impossible la recherche ou le maintien d'un emploi : absence d'adresse, manque d'accès à l'hygiène, discrimination, horaires instables, priorités de survie incompatibles avec une routine professionnelle.
Au niveau collectif, le coût économique de l'itinérance est considérable : services d'urgence, hospitalisations répétées, interventions policières, incarcérations, refuges, programmes sociaux. Plusieurs analyses montrent que l'itinérance chronique coûte davantage que le financement d'un logement stable à long terme.

Impact sur la sécurité personnelle

Les personnes en situation d'itinérance sont parmi les populations les plus exposées aux agressions physiques, sexuelles, psychologiques, aux vols, à la coercition, au harcèlement, ainsi qu'à la violence institutionnelle. Les femmes, les personnes LGBTQ+, les personnes immigrantes et autochtones vivent une vulnérabilité encore accentuée.
La rue n'offre aucune protection : chaque nuit est un risque, chaque interaction peut devenir un danger.

Impact identitaire et dignitaire

L'itinérance porte atteinte à la dignité humaine. Ne plus avoir de lieu à soi — un espace pour dormir, se laver, s'abriter, ranger ses effets personnels — provoque une érosion progressive du sentiment d'existence.

La stigmatisation renforce ce processus : la société voit souvent les personnes itinérantes comme responsables de leur condition, ce qui entraîne honte, culpabilité, perte d'estime de soi et retrait social.
La perte de dignité est parfois le facteur le plus destructeur, car elle empêche la personne de se projeter dans un avenir différent.

Un impact intergénérationnel

L'itinérance affecte également les enfants des personnes itinérantes ou en logement instable. Ces enfants sont plus à risque de difficultés scolaires, de problèmes psychologiques, de déplacements entre familles d'accueil, et plus tard, d'itinérance à leur tour. L'itinérance n'est donc pas seulement un problème individuel, mais un **phénomène transmissible**, qui se répète lorsqu'aucune intervention systémique n'est mise en place.

Un impact sur la société entière

L'itinérance affaiblit la cohésion sociale : elle révèle les failles dans les systèmes de santé, de logement et de justice. Elle entraîne des tensions dans l'espace public, mobilise des ressources d'urgence qui pourraient être utilisées en prévention, et contribue à la déshumanisation de certains groupes.
Une société qui tolère l'itinérance tolère la marginalisation. Elle normalise l'exclusion.

Comment se sortir de l’itinérance? - 115

116 - Comment se sortir de l’itinérance?

3.1 Santé physique

L’itinérance a des répercussions profondes et souvent irréversibles sur la santé physique. Privées d’un environnement stable et sécuritaire, les personnes en situation d’itinérance sont constamment exposées aux éléments, à la malnutrition, aux infections et à l’absence de soins appropriés. La rue impose un stress physiologique comparable à celui vécu dans les zones de catastrophe : les besoins fondamentaux — manger, boire, dormir, se chauffer, se laver — deviennent des objectifs quotidiens, incertains et parfois impossibles à atteindre.

Exposition aux intempéries et conditions climatiques extrêmes

La vie à l’extérieur expose directement aux grandes chaleurs, au froid intense, à l’humidité, au vent, et aux risques de gelures ou d’hyperthermie.

Les vagues de froid sont responsables chaque année de nombreuses hospitalisations et décès chez les personnes itinérantes. Les gelures, l’hypothermie, les engelures et les infections cutanées graves (comme les cellulites) sont particulièrement fréquentes.

À l’inverse, les canicules provoquent déshydratation, coups de chaleur, troubles cardio-respiratoires et aggravation des maladies chroniques.

Troubles respiratoires et infections

Dormir dehors ou dans des abris surpeuplés augmente le risque d'infections respiratoires : pneumonies, bronchites chroniques, tuberculose, COVID-19 et influenza. Les abris d'urgence, souvent mal ventilés, favorisent la transmission des virus.
L'exposition constante aux polluants urbains — fumée de circulation, poussière, produits chimiques — augmente aussi les risques chez les personnes asthmatiques ou souffrant de maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC).

Problèmes cutanés et hygiène limitée

Le manque d'accès à des installations sanitaires adéquates entraîne une accumulation de saleté, de sueur et de bactéries, menant à des affections de la peau : gale, poux, champignons, impétigo, ulcères de jambe, et infections des plaies.
Les chaussures inadéquates et le fait de marcher constamment favorisent les lésions, les ampoules et les infections du pied. Certaines blessures laissées sans soins évoluent en cellulites sévères ou en septicémie.

Maladies chroniques non traitées

De nombreuses personnes en situation d'itinérance souffrent de maladies chroniques : diabète, hypertension, troubles cardiaques, épilepsie, maladies thyroïdiennes, hépatites, VIH, maladies auto-immunes.
Sans accès régulier aux médicaments, sans alimentation stable, sans possibilité de repos, la gestion de ces pathologies devient presque impossible.

Le diabète, par exemple, entraîne des urgences fréquentes (hypoglycémies, infections graves), tandis que les troubles cardiaques s'aggravent rapidement sous l'effet du stress, du froid ou du manque de sommeil.

Malnutrition et troubles digestifs

La malnutrition est omniprésente : l'alimentation est souvent limitée à des dons, des repas rapides, ou des aliments riches en glucides mais pauvres en nutriments.
Cette alimentation irégulière entraîne :

- carences en vitamines et minéraux ;
- perte musculaire et amaigrissement ;
- diminution du système immunitaire ;
- troubles gastro-intestinaux (gastrite, constipation sévère, diarrhée infectieuse).

Certaines personnes développent une forme d'affaiblissement généralisé qui les rend encore plus vulnérables aux maladies.

Blessures, traumatismes et absence de soins immédiats

Les blessures — chutes, agressions, accidents de la route, brûlures — sont fréquentes et rarement traitées à temps.
L'absence de soins immédiats peut transformer une blessure mineure en complication majeure : infection, rupture ligamentaire, perte de mobilité, invalidité permanente.
Pour les personnes souffrant de douleurs chroniques, l'absence

de traitement entraîne un cercle vicieux : douleur → perte de mobilité → plus grande vulnérabilité → augmentation du risque d'agression et d'accidents.

Sommeil insuffisant et impacts physiologiques

Le manque de sommeil est l'un des aspects les plus destructeurs de la vie en situation d'itinérance. Les nuits sont entrecoupées par le bruit, le froid, les risques d'agression ou les interventions policières.
Ce manque de sommeil chronique engendre :

- baisse du système immunitaire ;
- troubles de mémoire et de concentration ;
- irritabilité et troubles de l'humeur ;
- augmentation du risque de diabète et de maladies cardiovasculaires ;
- vieillissement prématuré du corps.

La spirale de la santé physique et de l'itinérance

L'itinérance détériore la santé, et la mauvaise santé rend la sortie de l'itinérance plus difficile.
Une personne malade a moins d'énergie pour chercher un logement, trouver un emploi ou répondre aux exigences administratives. Sans intervention, cette spirale mène souvent à une aggravation rapide de l'état physique et à une dépendance accrue aux services d'urgence — ambulances, hôpitaux, refuges — dans un cycle coûteux et inefficace.

Comment se sortir de l’itinérance? - 121

122 - Comment se sortir de l’itinérance?

3.2 Santé psychologique

L'impact de l'itinérance sur la santé psychologique est profond, multifactoriel et souvent traumatique. La rue, par sa nature même, crée un environnement hostile où la peur, l'incertitude, l'humiliation et la violence deviennent des réalités quotidiennes. Même pour une personne qui n'avait aucun trouble psychologique au départ, l'itinérance agit comme un catalyseur puissant de détresse mentale.
Pour celles qui vivaient déjà avec un trouble psychique, l'absence de stabilité, de suivis thérapeutiques et de médication aggrave dramatiquement leur état. L'itinérance n'est jamais neutre pour l'esprit : elle modifie durablement la perception de soi, la relation aux autres, et l'équilibre émotionnel.

Stress chronique et épuisement émotionnel

La vie en rue est marquée par une hypervigilance constante. À chaque minute, il faut surveiller les alentours, protéger ses biens, anticiper les réactions des autres, et trouver un lieu sûr pour dormir.
Ce stress continu entraîne :

- anxiété généralisée ;
- irritabilité ;
- troubles de concentration ;
- fatigue émotionnelle profonde ;
- diminution de la capacité à prendre des décisions.

Le cerveau, exposé à un niveau de stress prolongé, fonctionne en mode survie. Il privilégie les réactions rapides et impulsives, souvent au détriment de la réflexion, de la planification et de la gestion des émotions.

Dépression et effondrement de l'estime de soi

La dépression est l'un des troubles les plus fréquents chez les personnes en situation d'itinérance. Les pertes accumulées — logement, stabilité, relations, dignité, sécurité — ont un effet dévastateur sur l'identité personnelle.
Le manque d'espoir, le sentiment d'échec, la honte et l'isolement affectif s'enracinent profondément. Certains individus finissent par développer une vision d'eux-mêmes entièrement définie par la marginalité, ce qui renforce l'idée qu'ils ne peuvent « sortir » de la rue.

Les symptômes courants incluent :

- tristesse persistante ;
- désintérêt pour les activités ;
- fatigue extrême ;
- sentiment de vide ;
- idées suicidaires.

Pour plusieurs, la dépression devient un facteur d'itinérance chronique.

Traumas et trouble de stress post-traumatique (TSPT)

L'itinérance est elle-même une expérience traumatique.
À cela s'ajoutent souvent des traumatismes antérieurs : violence familiale, abus en institution, agressions, exploitation sexuelle, accidents, pertes majeures.
La vie dans la rue expose également à des événements traumatisants répétés : menaces, agressions physiques, vols, interventions policières, humiliation publique.

Le TSPT est fréquent chez les personnes itinérantes et se manifeste par :

- flashbacks ;
- cauchemars ;
- hypervigilance extrême ;
- attaques de panique ;
- dissociation ;
- comportements d'évitement.

Sans soins psychologiques adaptés, le trauma s'accumule, devenant un obstacle majeur à la réinsertion.

Psychose, troubles sévères de l'humeur et désorganisation

La détérioration psychologique peut mener à des épisodes psychotiques — hallucinations, pensée désorganisée, délires —

particulièrement chez les personnes atteintes de troubles bipolaires ou de schizophrénie.
L'absence de traitement, de suivi médical ou de régularité dans la médication exacerbe les symptômes.
Certains individus vivent également des troubles de personnalité, comme le trouble de la personnalité limite, souvent aggravés par l'instabilité émotionnelle et les traumatismes.

Ces manifestations psychologiques compliquent les interactions sociales, augmentent le risque de victimisation, et limitent l'accès aux services.

Isolement social et détachement affectif

Le rejet, la stigmatisation et la honte contribuent à un recul progressif hors du monde social.
Beaucoup de personnes développent un mécanisme de protection basé sur le retrait affectif : ne plus faire confiance, ne plus s'attacher, ne plus demander d'aide.
L'itinérance coupe progressivement les liens, même lorsque ceux-ci auraient pu servir de soutien.

L'isolement psychologique devient à la fois un refuge et une prison intérieure.

Suradaptation à la rue et normalisation de l'instabilité

Certaines personnes finissent par s'habituer à l'environnement de la rue, non par choix, mais par nécessité psychique. Elles

adaptent leurs comportements pour survivre : règles informelles, horaires atypiques, réseau de pairs marginalisés. Cette « suradaptation » rend parfois la transition vers un logement stable difficile. Une pièce silencieuse, une routine, des responsabilités administratives peuvent devenir sources d'anxiété ou de déstabilisation.

La boucle entre santé psychologique et itinérance

La santé psychologique joue un rôle central dans le maintien ou la sortie de l'itinérance.
Un trouble mental non traité rend la recherche de logement, de travail ou de soutien plus difficile ; l'itinérance, elle, renforce et aggrave ces troubles.
Ce cercle vicieux ne peut être brisé que par des interventions spécialisées, continues et adaptées : suivi psychologique, médication, programmes de rétablissement, approche en réduction des méfaits, relation d'aide durable.

128 - Comment se sortir de l’itinérance?

3.3 Estime de soi et identité

L'itinérance entraîne bien plus qu'une perte de logement : elle bouleverse la perception que l'on a de soi-même, érode la valeur personnelle et fragilise l'identité. Comprendre ces mécanismes internes est essentiel pour entreprendre un véritable chemin de rétablissement. L'estime de soi et l'identité ne sont pas des concepts abstraits ; ce sont des fondations psychologiques qui permettent à une personne de croire en sa valeur, d'imaginer un avenir possible et de poser des actions concrètes pour se reconstruire.

Comprendre l'estime de soi lorsqu'on vit l'itinérance

L'estime de soi correspond au jugement global que l'on porte sur sa propre valeur. Lorsqu'une personne vit l'itinérance, ce jugement est souvent profondément affecté. Le regard des autres, la stigmatisation sociale, la survie quotidienne, l'épuisement, la rupture familiale, l'insécurité et les blessures psychologiques s'accumulent jusqu'à diminuer la confiance personnelle.

Beaucoup de personnes en situation d'itinérance décrivent un sentiment de déshumanisation : impression d'être invisibles, jugées ou réduites à un problème plutôt qu'à une personne complète. La perte du sentiment d'utilité, l'absence de rôle social stable et la dépendance forcée à des services d'urgence contribuent également à éroder l'image que l'on a de soi.

Pourtant, même dans les contextes les plus difficiles, l'estime de soi demeure malléable. Elle peut être reconstruite pas à pas. L'un des éléments clés consiste à reconnaître la résilience exceptionnelle développée par les personnes vivant l'itinérance : la capacité à trouver des ressources, à survivre à l'adversité, à s'adapter à des environnements complexes et à maintenir de l'espoir malgré les épreuves. Revaloriser cette résilience permet de transformer l'image de soi, car chaque geste de survie quotidienne témoigne d'une force souvent ignorée.

Identité et perte de repères

L'identité personnelle se construit à travers des relations, des rôles, des lieux, des valeurs et des projets. L'itinérance fragilise chacun de ces éléments.
Perdre un logement, c'est aussi perdre un espace qui ancre symboliquement l'existence. Le domicile fonctionne comme un point de repère stable, un espace d'intimité, un lieu qui dit : « je suis ici, j'existe, j'appartiens ». Sans cet ancrage, l'identité peut devenir flottante, parfois même fragmentée.

L'absence de rôles sociaux reconnus – locataire, travailleur, parent, voisin – affaiblit également la structure de l'identité. Certaines personnes en situation d'itinérance se retrouvent définies uniquement par leur statut de « sans-abri », une étiquette qui occulte leur histoire, leurs talents, leur culture, leurs rêves et leurs capacités.
La reconstruction identitaire passe donc par la redécouverte de soi : nommer sa propre histoire, reconnaître ses forces,

reprendre contact avec ses valeurs et reconstruire un sentiment d'appartenance à une communauté, même modeste au départ.

Briser la honte et le stigmate

La honte est un sentiment particulièrement destructeur pour l'estime de soi. Elle conduit souvent au repli, à la méfiance et à la difficulté d'accepter l'aide. La stigmatisation sociale amplifie cette douleur : préjugés, commentaires blessants, exclusions silencieuses, soupçons injustifiés, infantilisation… Ces micro-agressions quotidiennes réécrivent l'image que la personne se fait d'elle-même.

L'un des premiers pas pour sortir de l'itinérance consiste à comprendre que la honte n'appartient pas à la personne, mais au système social qui l'a laissée tomber. L'itinérance résulte de multiples causes : manque de logements abordables, trauma, pauvreté, discriminations, troubles de santé mentale, inflation, crises familiales, échecs systémiques. Replacer la responsabilité dans son contexte élargit l'espace intérieur et permet de réhabiliter la dignité intrinsèque de la personne.

Rebâtir son identité : un processus en plusieurs étapes

La reconstruction identitaire n'est jamais instantanée. C'est une succession de petites victoires, un cheminement graduel où chaque pas compte.

Revaloriser les expériences de vie

Chaque épreuve surmontée, chaque journée traversée est une preuve de résilience. Mettre en mots son histoire, même douloureuse, permet de reprendre le contrôle narratif. Les démarches d'écriture, les groupes de parole, ou même raconter son parcours à un intervenant de confiance peuvent contribuer à redonner sens à l'expérience vécue.

Identifier ses forces et compétences

Même en situation d'itinérance, les personnes développent des compétences notables : organisation de la survie quotidienne, débrouillardise, endurance, sens de l'observation, adaptation rapide. Les reconnaître est essentiel pour restaurer la confiance personnelle.

Recréer des liens significatifs

L'identité se reconstruit à travers les relations. Les organismes communautaires, les refuges, les travailleurs de rue et les pairs peuvent offrir un espace où l'on se sent respecté et reconnu. Ces liens servent de miroir positif, permettant à la personne de se voir autrement que par le prisme de l'itinérance.

Se projeter dans un avenir possible

Avoir une vision, même petite, d'un futur différent aide à reconstruire l'identité. Cela peut signifier espérer un logement, un emploi, un retour à la stabilité, une reconnexion avec la famille ou l'apprentissage d'une nouvelle compétence.

L’important est de se rappeler que l’identité ne se résume pas au passé : elle se construit aussi par les projets.

Reprendre du pouvoir sur sa vie

Regagner un sentiment d’autonomie, même par de petites actions – choisir un horaire, prendre une décision, organiser une démarche administrative, planifier un rendez-vous – renforce l’estime de soi. Chaque geste où la personne retrouve du contrôle nourrit la conviction intérieure qu’elle est capable d’avancer.

Vers une identité renouvelée

Sortir de l’itinérance n’est pas seulement une transition physique vers un logement. C’est un processus interne profond : retrouver sa voix, sa valeur et son histoire. La reconstruction de l’estime de soi et de l’identité constitue le cœur de ce cheminement. Lorsque la personne parvient à se percevoir non pas comme une victime des circonstances, mais comme un être humain doté de dignité, de force, de résilience et de potentiel, la capacité de changer sa vie s’amplifie.
Le logement devient alors un point d’arrivée, mais aussi un point de départ vers une identité renouvelée.

134 - Comment se sortir de l’itinérance?

3.4 Isolement social

L’isolement social est l’une des réalités les plus douloureuses et les plus destructrices de l’itinérance. Il ne s’agit pas seulement d’être physiquement seul : c’est une rupture profonde des liens humains, un sentiment de déconnexion et d’exclusion qui touche à la fois le cœur, la santé mentale et la capacité de se projeter dans l’avenir. Pour beaucoup de personnes, l’isolement précède l’itinérance, l’accompagne et parfois même la prolonge malgré les efforts pour s’en sortir. Comprendre ce phénomène est essentiel pour enrayer le cycle de marginalisation et renforcer la reconstruction personnelle.

La nature de l’isolement social

L’isolement social n’est pas la simple absence de contacts. C’est un état dans lequel une personne n’a plus accès à des relations significatives, à un soutien émotionnel ou à un sentiment d’appartenance.

Les liens familiaux peuvent être distants ou rompus, les amitiés se dissolvent, les réseaux sociaux s’effritent. La personne se retrouve à vivre en marge des circuits habituels de la vie quotidienne : travail, voisinage, loisirs, communauté.

Dans ces conditions, l’isolement devient une forme de solitude imposée, aggravée par la stigmatisation liée à l’itinérance et par la difficulté à maintenir des relations dans un contexte de précarité.

L’emprise de la stigmatisation

La stigmatisation contribue directement à amplifier l’isolement. Beaucoup de personnes vivent un sentiment d’être jugées, rejetées ou craintes. Elles évitent alors les interactions sociales pour se protéger contre la honte et les humiliations, renforçant malgré elles le cycle d’exclusion.
Certaines adoptent un mécanisme de retrait volontaire : elles se referment, parlent moins, se méfient de tout le monde, après avoir été blessées, trahies ou ignorées à répétition. Ce retrait devient une stratégie de survie psychologique.
Toutefois, cette stratégie, efficace à court terme, isole davantage et rend la réintégration sociale plus difficile.

Isolement et santé mentale

L’isolement social a des effets importants sur la santé mentale. Il favorise la dépression, l’anxiété, la détresse émotionnelle et la perte d’espoir.
Pour une personne qui vit l’itinérance, cela peut entraîner un sentiment d’être coupée du monde, invisible, oubliée. La solitude prolongée peut créer un état où chaque journée semble dépourvue de sens.
Certaines personnes en viennent à croire qu’elles ne méritent plus d’être entourées, ou qu’elles n’ont plus rien à offrir aux autres.
Cet état mental éprouvant empêche souvent de demander de l’aide, car la personne se convainc qu’elle sera rejetée ou qu’elle dérange. L’isolement devient alors un obstacle majeur à la sortie de l’itinérance.

Perte des réseaux de soutien

La plupart des personnes en situation d'itinérance ont perdu des réseaux de soutien essentiels : famille, amis, collègues, voisins.
L'absence de ces réseaux rend plus difficile l'accès aux ressources physiques, émotionnelles, financières et informationnelles nécessaires pour se rétablir.
Lorsqu'un problème survient – maladie, crise émotionnelle, besoin d'un conseil, recherche d'un logement –, la personne n'a souvent personne vers qui se tourner.
Cette absence de soutien crée un sentiment d'abandon qui s'ajoute aux difficultés matérielles.

La rupture avec la communauté

Vivre l'itinérance entraîne une déconnexion du tissu social. On n'appartient plus à une communauté stable : plus de quartier où l'on se sent chez soi, plus de lieux familiers où l'on est reconnu, plus de participation à des activités régulières.
Cette rupture communautaire fragilise l'identité et nourrit l'impression d'être un étranger partout.
Rejoindre ou réintégrer une communauté devient un défi, car cela exige un sentiment de légitimité que l'isolement a déjà érodé.

L'isolement comme barrière au rétablissement

L'isolement social crée un cercle vicieux.
Sans relations positives, il est plus difficile de maintenir la motivation nécessaire pour entreprendre un changement. Les

démarches administratives, les rendez-vous, les démarches de logement ou de soins deviennent accablantes lorsqu'on n'a personne pour soutenir, accompagner ou encourager.
De plus, la solitude peut donner l'impression que rien ne changera, que l'effort n'en vaut pas la peine.
L'absence de liens limite aussi l'accès à l'information : sans réseau, on ignore souvent les programmes disponibles, les droits auxquels on a accès ou les ressources communautaires qui pourraient aider.

Briser l'isolement : un processus graduel

Briser l'isolement social est une étape essentielle pour se sortir de l'itinérance, mais elle demande du temps et une certaine ouverture. Ce processus repose sur la création de liens, même modestes, et sur le retour progressif à une forme d'appartenance.

1. Retrouver des espaces sécuritaires

Les refuges, centres de jour, organismes communautaires et programmes de réinsertion offrent des lieux où la personne peut entrer en contact avec d'autres sans se sentir jugée. Ces espaces jouent un rôle crucial dans la réhumanisation.

2. Recréer des relations positives

Il ne s'agit pas nécessairement de renouer immédiatement avec la famille ou de reconstruire des amitiés profondes. Parfois, une simple relation de confiance avec un travailleur de rue, un

intervenant ou un pair peut suffire à briser la solitude et ouvrir la porte à d'autres liens.

3. Participer à des activités significatives

Les ateliers, activités de groupe, programmes de formation, groupes de soutien ou projets communautaires permettent de retrouver un sentiment de contribution et de partage. Ce sont des occasions de recréer du lien social dans un contexte positif.

4. Se réhabituer à la communication

Après une longue période d'isolement, parler, partager, exprimer ses émotions peut sembler difficile. L'important est d'y aller à son rythme. Chaque conversation est un pas vers une réouverture au monde.

5. Reconstruire un sentiment d'appartenance

Sortir de l'isolement, c'est aussi retrouver des lieux et des personnes qui font sentir que l'on a sa place. L'appartenance peut être simple au début : un centre de jour où l'on reconnaît votre nom, un groupe où votre présence compte, un voisinage où l'on se sent accueilli.

Vers une reconnexion humaine

L'itinérance prive souvent les personnes de l'un des besoins humains fondamentaux : se sentir en lien avec les autres. Briser l'isolement social, c'est reconstruire la capacité d'être vu, reconnu et accepté. C'est redécouvrir qu'on a de la valeur pour soi, mais aussi pour une communauté, même petite.

Cette reconnexion humaine devient une fondation solide pour les étapes qui suivent : démarches de logement, rétablissement personnel, stabilité émotionnelle et reprise de pouvoir sur sa vie.
L'isolement social n'est pas une fatalité. Lorsqu'une personne retrouve des liens significatifs, l'espoir renaît, et avec lui la possibilité réelle d'un avenir hors de l'itinérance.

140 - Comment se sortir de l'itinérance?

Comment se sortir de l’itinérance? - 141

142 - Comment se sortir de l’itinérance?

3.5 Criminalisation et rapports avec le système judiciaire

La relation entre l'itinérance et le système judiciaire est complexe, souvent marquée par l'incompréhension, la méfiance et la répression. Pour de nombreuses personnes vivant l'itinérance, l'espace public devient à la fois un lieu de survie et un lieu de risque juridique. Des comportements liés directement à la précarité – dormir dehors, mendier, s'abriter dans des lieux publics, fouiller dans des déchets, se déplacer constamment – sont parfois perçus comme des problèmes d'ordre public, plutôt que comme des manifestations de détresse sociale.
Cette criminalisation de la pauvreté amplifie le cycle de marginalisation et peut rendre encore plus difficile la sortie de l'itinérance.

La criminalisation de la pauvreté : comprendre le phénomène

La criminalisation consiste à rendre illégales, ou à sanctionner davantage, des activités qui résultent de conditions sociales défavorables. Dans le contexte de l'itinérance, cela prend la forme d'amendes, d'expulsions forcées de parcs ou de rues, d'interdictions de vagabondage ou de règlements municipaux visant la présence dans l'espace public.
Ces mesures ne résolvent aucun problème social. Elles déplacent simplement les personnes d'un endroit à un autre,

tout en ajoutant des obstacles supplémentaires à leur rétablissement.

Certaines municipalités appliquent des politiques de tolérance zéro : accumulation d'amendes pour comportement jugé dérangeant, descentes régulières dans les campements, confiscation de biens personnels. Ces interventions, souvent perçues comme hostiles, créent une relation adversaire entre les forces de l'ordre et les personnes en situation d'itinérance.

Rapports quotidiens avec les forces policières

Les interactions avec la police sont fréquentes pour les personnes vivant l'itinérance. Qu'il s'agisse de demandes d'identification, d'avertissements, d'expulsions ou d'arrestations, ces contacts contribuent à un sentiment de surveillance constante.
Beaucoup de personnes témoignent de la peur d'être dérangées ou arrêtées même lorsqu'elles ne posent aucun geste criminel. Cette insécurité augmente la méfiance envers les institutions.

La police, de son côté, intervient souvent faute de ressources sociales appropriées. Sans services suffisants en santé mentale, en logement ou en prévention, les policiers se retrouvent en première ligne de problèmes sociaux qu'ils ne sont pas toujours formés pour gérer. Cela peut mener à des situations tendues, mal comprises ou traumatisantes pour les personnes concernées.

Les conséquences des amendes et accusations judiciaires

Les amendes imposées pour des infractions mineures – flânerie, entrave, présence dans un endroit interdit – s'accumulent rapidement. Pour une personne sans revenu stable, ces amendes sont impossibles à payer, ce qui mène à :

- des mandats d'arrestation,
- des casiers judiciaires,
- une exclusion accrue des services,
- une peur d'interagir avec le système juridique.

L'accumulation d'amendes devient un fardeau supplémentaire, presque insurmontable. De plus, un casier judiciaire complique l'accès au logement, aux programmes de réinsertion, à l'emploi et même à certains services sociaux. Le résultat est un cercle vicieux : l'itinérance mène à la criminalisation, qui elle-même rend la sortie de l'itinérance plus difficile.

Trauma, méfiance et ressenti envers le système judiciaire

Pour plusieurs personnes, les expériences avec la justice sont source de trauma : arrestations brusques, confiscations de biens essentiels, incompréhension des procédures, sentiment d'être traité comme un problème plutôt que comme une personne. Ces expériences traumatiques génèrent une méfiance profonde envers les institutions, ce qui complique la participation à des démarches juridiques ou administratives nécessaires pour sortir

de l’itinérance.
La peur de la police ou du tribunal peut pousser les personnes à éviter des lieux où elles pourraient obtenir de l’aide, comme un centre communautaire situé près d’un poste de police ou un bureau administratif où elles craignent d’être interpellées.

Les campements : entre survie et répression

Dans de nombreuses villes, des campements apparaissent lorsque les refuges sont insuffisants ou inadaptés. Ces campements fournissent un minimum de stabilité, de sécurité mutuelle et d’appartenance.
Cependant, ils sont souvent l’objet d’expulsions répétées, de démantèlements forcés et de confiscations des biens personnels. Même les objets vitaux – tentes, sacs de couchage, médicaments, documents – peuvent être détruits.
Ces interventions causent une grande détresse, aggravent les problèmes de santé mentale et forcent les personnes à se déplacer encore plus loin des services d’aide.

Système judiciaire : obstacles à la sortie de l’itinérance

Un casier judiciaire, même pour des infractions mineures, a des conséquences lourdes. Il peut empêcher d’obtenir :

- un logement dans le secteur privé,
- un emploi nécessitant une vérification d’antécédents,
- certains programmes gouvernementaux,

- un crédit ou une identification valide.

Chaque obstacle renforce la précarité. La personne se retrouve dans un système complexe où elle doit tout régler en même temps : trouver un logement, stabiliser sa santé, rembourser des amendes, assister à des audiences, respecter des conditions de probation.
Lorsqu'on vit dans la survie quotidienne, ces exigences peuvent sembler impossibles.

Vers une justice plus humaine

Certains programmes visent à réduire la criminalisation de l'itinérance : tribunaux spécialisés, pratiques policières communautaires, programmes de déjudiciarisation, médiation sociale, intervention de travailleurs de rue dans les situations d'urgence.
Ces initiatives reconnaissent que l'itinérance n'est pas un crime mais un échec social. Elles misent sur la prévention, l'accompagnement et le dialogue plutôt que sur la répression.
Lorsque la justice reconnaît la complexité de l'itinérance, les personnes peuvent entamer un véritable chemin de reconstruction personnelle.

Sortir du cycle : rétablissement et empowerment

Pour se sortir de la criminalisation, la personne doit être accompagnée à travers plusieurs étapes :

1. **Comprendre ses amendes et ses obligations légales** – souvent avec l’aide d’un intervenant ou d’un avocat communautaire.
2. **Accéder à des programmes de déjudiciarisation** qui permettent d’annuler certaines amendes en échange de démarches sociales ou médicales.
3. **Reprendre confiance** dans les institutions lorsque celles-ci se montrent respectueuses et humaines.
4. **Reconstruire une stabilité de vie** qui diminue naturellement les risques d’interactions négatives avec le système judiciaire.
5. **Retrouver du pouvoir sur sa vie**, notamment à travers l’accès au logement, aux soins et à un soutien social continu.

Conclusion : comprendre avant de punir

Criminaliser l’itinérance ne réduit pas la pauvreté, ne règle pas les problèmes sociaux et ne permet pas aux personnes de s’en sortir. Au contraire, cela renforce l’exclusion, accroît la méfiance et crée des obstacles supplémentaires.
Une approche fondée sur la dignité, l’accompagnement et la justice sociale est essentielle.
Reconnaître l’humanité des personnes vivant l’itinérance – et leur droit fondamental à la sécurité et au respect – constitue la première étape vers une société plus équitable et plus solidaire.

Comment se sortir de l’itinérance? - 149

150 - Comment se sortir de l’itinérance?

PARTIE II — LES PREMIERS PAS POUR S’EN SORTIR

152 - Comment se sortir de l’itinérance?

4. Reprendre le contrôle : par où commencer ?

Se sortir de l’itinérance est un chemin complexe, souvent long et semé d’obstacles. Pourtant, ce parcours commence toujours par une étape fondamentale : reprendre le contrôle sur sa vie. Avant même de chercher un logement, un emploi ou des ressources, il faut retrouver une direction, un sentiment de pouvoir personnel. Reprendre le contrôle, ce n’est pas tout régler d’un coup, mais amorcer de petites actions qui redonnent une sensation de stabilité et d’autonomie. C’est un processus intérieur, progressif, réaliste et profondément transformateur.

Comprendre que le changement est possible

La première étape pour reprendre le contrôle consiste à croire — même un peu — que la situation peut s’améliorer.
L’itinérance érode l’espoir : les échecs répétitifs, la fatigue, le manque de soutien et la stigmatisation peuvent convaincre une personne qu’elle est prisonnière de sa situation.
Pourtant, chaque réussite, aussi petite soit-elle, prouve le contraire : obtenir un rendez-vous, demander de l’aide, ranger ses effets personnels, se présenter dans un centre de jour, se reposer une nuit dans un endroit sécuritaire. Ces gestes sont les premiers signes d’une reprise de pouvoir.

Accepter que le changement est possible demande du temps. Ce n’est pas un processus linéaire. Mais chaque pas dans la direction du mieux-être prépare les suivants.

Sortir du mode survie

Vivre en mode survie signifie être constamment en alerte, gérer les urgences, trouver où dormir, où se nourrir, où se réchauffer. Dans cet état d’épuisement continu, penser à long terme est presque impossible.
Reprendre le contrôle commence donc par diminuer, même légèrement, la charge de la survie quotidienne. Cela peut passer par :

- un lieu stable où dormir quelques nuits ;
- un refuge où l’on se sent respecté ;
- un centre de jour pour se reposer et réfléchir ;
- un intervenant qui offre un espace sécuritaire.

Dès que la survie immédiate est un peu moins pressante, la personne peut enfin commencer à penser, à planifier, à envisager des solutions durables.

Évaluer sa situation actuelle

Reprendre le contrôle exige une compréhension réaliste de sa situation. Il ne s’agit pas de se juger, mais de constater où l’on en est pour déterminer où l’on souhaite aller.
Cela consiste à se poser des questions simples :

- Quelles sont mes priorités immédiates ?
- De quoi ai-je le plus besoin en ce moment : sécurité, santé, repos, revenu, logement, soutien ?
- Qu'est-ce qui me met le plus en danger ?
- Quelles démarches me semblent accessibles maintenant ?
- Qui peut m'aider ou m'accompagner ?

Cette évaluation doit être bienveillante, sans culpabilité. Elle sert à identifier les actions possibles, pas à remuer la honte ou les échecs du passé.

Fixer de petits objectifs réalistes

Reprendre le contrôle d'une vie bouleversée demande une stratégie en étapes. Les grands objectifs — obtenir un logement, un travail, une stabilité émotionnelle — peuvent sembler inatteignables au début.
Il est donc essentiel de commencer par de petits objectifs réalistes :

- prendre une douche ;
- organiser ses documents ;
- aller à un rendez-vous ;
- demander une pièce d'identité ;
- rencontrer un intervenant ;

- passer une nuit dans un refuge sécuritaire.

Ces petites victoires créent un élan positif. Elles montrent que la personne est capable d'avancer, même lentement.
L'autonomie se reconstruit une action à la fois.

Se connecter à une ressource ou à une personne clé

Trop souvent, la personne en situation d'itinérance est isolée. Pourtant, l'un des premiers pas les plus puissants consiste à se connecter à quelqu'un : un travailleur de rue, un intervenant communautaire, un pair, un ami, un membre de la famille.
Un seul lien positif peut changer le cours d'un parcours. Cette personne devient un point d'ancrage, quelqu'un qui :

- écoute sans juger ;
- aide à organiser les démarches ;
- rappelle les rendez-vous ;
- encourage dans les moments difficiles ;
- croit en la possibilité du changement.

Aucun chemin de sortie ne devrait être solitaire.

Identifier ses forces personnelles

Même dans les périodes les plus difficiles, la personne possède des forces : résilience, débrouillardise, courage, sens de l'observation, créativité, endurance.
Identifier ces forces permet de retrouver une confiance

intérieure. Cela renverse le regard : au lieu de se voir uniquement comme quelqu'un en difficulté, on se voit comme quelqu'un ayant des capacités.

Reconnaître ses forces, c'est aussi reconnaître ce qui a permis de survivre jusqu'ici. Ces compétences serviront également pour reconstruire sa vie.

Se donner le droit d'être imparfait

Le chemin de sortie n'est jamais un parcours sans faute. Il comporte des rechutes, des reculs, des jours difficiles.
Reprendre le contrôle, c'est accepter que l'imperfection fait partie du processus.
Certaines journées, on avance.
D'autres, on survit.
Et cela fait partie intégrante du rétablissement.

Plutôt que de se juger pour chaque pas en arrière, il faut voir le chemin dans son ensemble : une progression lente, humaine et possible.

Accepter de l'aide

Accepter l'aide est souvent l'un des pas les plus difficiles. Beaucoup de personnes ont été déçues, trahies ou ignorées par les services et les institutions. La méfiance est souvent une réaction de protection.
Pourtant, accepter de l'aide signifie ouvrir la porte à des solutions nouvelles : logement, soins médicaux, accompagnement, soutien administratif, programmes d'emploi,

groupes de soutien.
Ce n’est pas un signe de faiblesse, mais un acte de courage.

Mobiliser l’espoir

L’espoir n’est pas un optimisme naïf. C’est une énergie intérieure qui se nourrit de petites réussites, de liens humains, de perspectives possibles.
Reprendre le contrôle sur sa vie exige de nourrir cet espoir.
Cela peut être :

- imaginer un endroit où l’on voudrait vivre ;
- penser à un travail qui donnerait un sens ;
- rêver à une forme de stabilité ;
- se rappeler qu’on a déjà traversé des moments pires que celui-ci.

L’espoir n’est pas un luxe : c’est une ressource essentielle.

Faire un premier pas, même minuscule

Le plus important n’est pas de savoir exactement par où commencer, mais de commencer tout court. Un premier pas ouvre un chemin.
Chaque geste, même petit, est une victoire contre l’immobilité et la désespérance. Avec le temps, ces petits gestes s’accumulent et transforment la trajectoire de vie.

Reprendre le contrôle, c’est se réapproprier son histoire, reprendre sa dignité, se rappeler que l’on mérite mieux et que

l’on peut y arriver. Ce n’est pas un acte ponctuel, mais un processus continu qui s’amplifie à mesure que les ressources, les forces et les relations se reconstruisent.

160 - Comment se sortir de l’itinérance?

4.1 Reconnaître ses besoins urgents

Reprendre sa vie en main commence par une étape essentielle : comprendre ce dont on a besoin *maintenant*, à court terme, pour stabiliser sa situation. Lorsqu'on vit l'itinérance, tout devient une urgence : manger, dormir à l'abri, se protéger du froid, éviter le danger, trouver un endroit où se doucher, avoir accès à un téléphone ou à des documents d'identité. L'esprit est souvent occupé à gérer une crise après l'autre. Dans cet état, il est difficile d'avoir une vision à long terme ou même d'imaginer une sortie possible. C'est pourquoi reconnaître ses besoins urgents n'est pas seulement une question de survie : c'est le premier pas vers un plan réaliste pour aller mieux.

Comprendre la hiérarchie des besoins immédiats

Les besoins urgents ne sont pas les mêmes pour tout le monde, mais ils suivent souvent une logique commune. Les besoins physiologiques — nourriture, eau, sommeil, hygiène — sont les premiers à reprendre le dessus. Un corps épuisé ne peut pas gérer les démarches administratives, et un esprit affamé ou transi de froid ne peut pas réfléchir clairement. Le premier geste pour s'en sortir consiste donc à prendre soin de la base : se reposer, se nourrir, se réchauffer, reprendre un minimum de forces pour pouvoir penser à la suite.

Une fois ces besoins essentiels partiellement comblés, d'autres urgences apparaissent : trouver un endroit plus stable pour dormir, éviter les situations dangereuses, obtenir un minimum d'intimité, sécuriser ses biens essentiels, renouveler une carte

d’identité, avoir accès à un téléphone ou à un réseau Wi-Fi pour communiquer. C’est seulement quand ces conditions sont réunies — même de façon imparfaite — qu’il devient possible d’imaginer les premières démarches plus complexes : dossier d’aide sociale, soins de santé, rechute à prévenir, emploi, retour en logement, etc.

Apprendre à nommer ce qui manque

Beaucoup de personnes en situation d’itinérance n’ont pas l’habitude de s’arrêter pour nommer ce qui leur manque le plus. Elles se sentent submergées, ou parfois elles n’osent pas demander. Pourtant, mettre des mots sur ses besoins — même silencieusement — permet de reprendre le contrôle. Cela peut ressembler à une petite liste mentale :

- « J’ai besoin d’un endroit sec pour dormir ce soir. »
- « J’ai besoin d’un repas complet aujourd’hui. »
- « J’ai besoin d’une douche. »
- « J’ai besoin de recharger mon téléphone. »
- « J’ai besoin d’un endroit où je me sens en sécurité. »

Nommer les besoins est un acte de dignité. C’est accepter que l’on mérite l’essentiel, même si la vie nous a bousculés.

Évaluer sa situation avec honnêteté

Reconnaître ses besoins urgents demande aussi de se regarder avec compassion et lucidité. Cela inclut parfois d'admettre qu'on a besoin :

- d'aide médicale d'urgence,
- de soutien psychologique,
- d'un endroit à l'abri de la consommation,
- de protection contre une relation toxique ou violente,
- d'un répit après une période d'épuisement extrême.

Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais au contraire un signe de force : demander de l'aide, c'est déjà poser un premier geste de reconstruction.

Tirer parti des ressources disponibles

Les ressources communautaires, les centres de jour, les refuges, les banques alimentaires et les lignes d'intervention peuvent jouer un rôle crucial. Pourtant, beaucoup de personnes hésitent à y recourir par peur du jugement, par mauvaise expérience passée ou par méfiance accumulée. Reconnaître ses besoins urgents, c'est aussi reconnaître que personne ne peut tout faire seul. Les organismes ne sont pas parfaits, mais ils existent pour soutenir les premiers pas vers la stabilité.

Il devient alors utile d'apprendre à identifier quelles ressources répondent le mieux à chaque besoin urgent :

- Un refuge pour la nuit si le froid devient dangereux.
- Un centre de jour pour manger, se laver ou prendre une pause.
- Un organisme spécialisé pour renouveler des papiers.
- Une clinique mobile ou un hôpital en cas de blessures ou de détresse physique.
- Une ligne de crise si l'épuisement mental devient insupportable.

Donner la priorité au possible

La vraie difficulté réside souvent dans la surcharge : tout semble urgent en même temps. Reprendre le contrôle implique de choisir ce qui est réalisable immédiatement, même si cela ne règle pas tout. La priorité n'est pas d'avoir un plan parfait, mais un premier geste concret. Trouver un repas, sécuriser un abri, parler à un travailleur de rue, se rendre à un bureau d'aide sociale, dormir quelques heures de plus… Ce sont de petites victoires, mais elles créent les premières fondations d'une sortie de crise.

Reconnaître ses besoins comme un acte de dignité

Dans un monde qui juge trop souvent les personnes en situation d'itinérance, reconnaître ses besoins est parfois perçu comme être « exigeant » ou « demandant trop ». En réalité, c'est exactement l'inverse : c'est affirmer que l'on a le droit de

prendre soin de soi, le droit de vivre, le droit de chercher mieux. C’est redonner de la valeur à son existence, après parfois des années où l’on vous a fait croire que vous valiez moins.

Le but n’est pas de se sentir coupable de demander de l’aide, mais de comprendre que chaque besoin urgent reconnu est une pierre posée sur le chemin de la reconstruction.

166 - Comment se sortir de l’itinérance?

4.2 Prioriser la sécurité personnelle

Lorsqu'on vit l'itinérance, la sécurité personnelle devient l'un des enjeux les plus importants à considérer dès les premières étapes pour s'en sortir. Les situations d'itinérance exposent les personnes à des risques physiques, psychologiques et sociaux beaucoup plus élevés que la population générale. Les nuits passées dehors, les environnements instables, les relations imprévisibles, la fatigue et le stress constant réduisent la capacité à repérer les dangers. Prioriser la sécurité personnelle n'est pas seulement une mesure de protection : c'est la base qui permet de construire ensuite une stratégie de rétablissement durable.

Comprendre les risques liés à l'itinérance

La vie dans la rue, dans les refuges bondés ou dans des lieux non sécurisés expose à une variété de dangers qui s'ajoutent les uns aux autres. Les agressions, le vol, l'exploitation, les conflits et la vulnérabilité face aux intempéries sont des réalités quotidiennes. Plus une personne est isolée, fatiguée ou dans un état de détresse mentale, plus les risques augmentent.

La sécurité personnelle ne concerne pas seulement la protection contre les autres. Les risques environnementaux — froid extrême, chaleur intense, déshydratation, infections — sont tout aussi graves. À cela s'ajoutent les dangers liés à l'utilisation de substances, à la santé mentale instable, et à l'impossibilité de se reposer suffisamment. Reconnaître ces risques ne signifie pas vivre dans la peur, mais comprendre à

quel point la sécurité est la première étape pour retrouver un minimum de contrôle sur sa vie.

Sécuriser ses nuits : un enjeu vital

La nuit est l’un des moments où les personnes en situation d’itinérance sont les plus vulnérables. Trouver un endroit où dormir devient un défi constant. Les refuges offrent une certaine protection, mais ils peuvent parfois être bruyants, surchargés ou difficiles d’accès. Dormir dehors peut sembler offrir plus de liberté, mais cela augmente considérablement les risques de violence, de vol ou d’accidents.

Prioriser sa sécurité personnelle implique d’identifier les options les plus sûres chaque soir, même si elles ne sont pas parfaites :

- Choisir un refuge ou un hébergement temporaire fiable quand cela est possible.
- Éviter les endroits isolés, les parcs déserts ou les zones industrielles où personne ne peut intervenir en cas de danger.
- Dormir près d'un endroit éclairé ou surveillé si aucun refuge n’est accessible.
- Se constituer un réseau de personnes de confiance qui peuvent partager l’information ou veiller l’un sur l’autre.

Sécuriser la nuit permet de restaurer un minimum de repos, essentiel pour prendre de bonnes décisions et enclencher un processus de sortie de l'itinérance.

Protéger ses biens essentiels

Lorsqu'on possède peu, chaque objet compte. Une pièce d'identité, un téléphone, une carte d'assurance maladie, un sac à dos, quelques vêtements peuvent représenter des semaines d'efforts. La perte ou le vol de ces biens peut freiner la capacité à effectuer des démarches. Prioriser la sécurité personnelle, c'est aussi mettre en place de petites stratégies pour protéger ses affaires :

- Choisir un sac difficile à ouvrir ou garder ses effets près du corps la nuit.
- Garder les documents importants dans un sac intérieur ou une pochette sous les vêtements.
- Prendre des photos de ses pièces d'identité quand c'est possible.
- Se renseigner sur les casiers sécurisés offerts dans certains centres communautaires.

Il ne s'agit pas d'être dans une vigilance constante, mais de réduire les risques de perdre ce qui permet de reconstruire sa vie.

Éviter les situations et les relations dangereuses

L’itinérance rend parfois dépendant de certaines relations ou milieux qui, bien que familiers, peuvent être nocifs. Pressions, exploitation, violence psychologique ou physique, conflits liés à la consommation : ces environnements entravent la capacité de se stabiliser.

Prioriser sa sécurité personnelle implique d’être attentif aux personnes qui entourent, de repérer les signes d’un climat malsain, et de s’autoriser à prendre ses distances quand c’est nécessaire. Cela peut vouloir dire :

- S’éloigner de personnes agressives ou imprévisibles.
- Dire non à des invitations qui compromettent la sécurité.
- Chercher l’appui d’un travailleur de rue pour trouver un milieu plus stable.
- Identifier des lieux plus sûrs où passer du temps durant la journée.

Retrouver de la sécurité dans ses relations, c’est retrouver de la dignité et du pouvoir d’agir.

Gérer la consommation et les risques associés

Certaines personnes utilisent des substances comme moyen d’adoucir la douleur ou d’échapper temporairement à la détresse. Mais la consommation peut aussi augmenter les risques d’agression, d’accident, d’arrestation et de conflits.

Prioriser sa sécurité personnelle n’exige pas de tout arrêter du jour au lendemain. Cela consiste à connaître ses limites, à éviter les lieux ou les situations où la consommation devient dangereuse, et à utiliser les services de réduction des méfaits s’ils sont accessibles.

Les centres de consommation supervisée, les programmes d’échange de seringues, les travailleurs de rue et les services de santé peuvent offrir un soutien sans jugement. Ce sont des ressources importantes pour diminuer les risques immédiats tout en permettant, plus tard, d’envisager une démarche de traitement.

Considérer sa santé mentale dans la notion de sécurité

La sécurité personnelle n’est pas uniquement physique. Les pensées suicidaires, l’anxiété, les crises de panique, les hallucinations, le stress post-traumatique ou la détresse profonde sont aussi des urgences qui menacent la sécurité. Prioriser sa sécurité personnelle signifie reconnaître quand on a besoin d’un soutien psychologique immédiat — et accepter que demander de l’aide est un acte de courage, pas une faiblesse.

Les lignes d’écoute, les services d’intervention d’urgence, les cliniques sans rendez-vous et les équipes de travailleurs de rue peuvent être des points d’entrée accessibles. La priorité est de se protéger soi-même, même quand cela demande d’accepter une aide temporaire.

Se créer un cercle minimal de soutien fiable

Même dans l’itinérance, il est possible de tisser un petit réseau de personnes qui apportent un minimum de sécurité : travailleurs de rue, intervenants, bénévoles, amis rencontrés dans des centres de jour, employés de ressources communautaires. Ce cercle, même très restreint, peut faire une différence énorme. Il permet d’être repéré si quelque chose ne va pas, d’avoir quelqu’un à qui parler, ou simplement d’avoir un endroit où l’on se sent accueilli.

La sécurité personnelle n’est jamais quelque chose à construire seul. C’est en s’entourant, peu à peu, qu’on diminue les risques et qu’on augmente les chances de sortir de la rue.

Comment se sortir de l’itinérance? - 173

174 - Comment se sortir de l’itinérance?

4.3 Rechercher un premier point d’ancrage

La sortie de l’itinérance ne commence pas par un grand plan détaillé, ni par un changement spectaculaire. Elle commence par quelque chose de beaucoup plus simple, mais essentiel : trouver un premier point d’ancrage. Ce point d’ancrage est un lieu, une personne, une routine ou un service sur lequel on peut s’appuyer au quotidien pour reprendre un peu de stabilité. C’est un repère, même fragile, qui permet de souffler, de se recentrer et de préparer les prochaines étapes. Sans cette base, les démarches deviennent trop lourdes, trop abstraites, trop difficiles à maintenir dans le chaos du quotidien.

Comprendre ce qu’est un point d’ancrage

Un point d’ancrage ne résout pas toute la situation, mais il offre un minimum de constance dans une vie qui en manque souvent. Il peut prendre plusieurs formes :

- un centre de jour où l’on retourne régulièrement pour un café, une douche ou un moment de calme,
- un employé communautaire qui nous accueille sans jugement,
- un refuge où l’on sait qu’on pourra passer une nuit plus sécuritaire,
- une bibliothèque où l’on peut se réchauffer et recharger son téléphone,

- un repas chaud offert toujours à la même heure dans un organisme,
- un parc ou un coin tranquille où l’on se sent un peu en paix.

Ce premier ancrage agit comme une « base de repli », un endroit où l’on peut reprendre son souffle avant d’affronter la suite. Dans un quotidien instable, il devient une petite zone de prévisibilité, un élément qui aide à organiser les journées et à prendre de meilleures décisions.

Pourquoi un point d’ancrage est essentiel

Quand tout est incertain — les nuits, les repas, les déplacements, la sécurité —, il devient très difficile de se projeter dans l’avenir. L’esprit est occupé à gérer la survie immédiate. Un point d’ancrage ne règle pas tout, mais il libère une partie de l’énergie mentale nécessaire pour réfléchir à la suite. C’est souvent à partir de ce petit lieu de stabilité qu’une personne commence à :

- reconstruire une routine,
- reprendre confiance,
- reconnecter avec ses besoins,
- développer un peu d’organisation,
- établir un premier lien de confiance avec un intervenant,
- entreprendre des démarches plus complexes.

Ce n’est pas la taille du point d’ancrage qui compte, mais sa régularité. Même un lieu très modeste peut devenir un pivot important lorsqu’on le fréquente de manière stable.

Les lieux qui peuvent servir de point d’ancrage

Chaque personne a une réalité différente, mais de nombreux espaces peuvent jouer le rôle de premier point d’ancrage :

Les centres de jour

Ils offrent souvent du café, des repas, des douches, du Wi-Fi, des casiers, des vêtements et un espace pour se poser. Leur stabilité et leurs horaires fixes en font des lieux particulièrement adaptés.

Les bibliothèques

Elles sont parfois sous-estimées, mais elles offrent un environnement calme, sécuritaire et chauffé, avec accès à Internet, à des prises électriques et à des salles où l’on peut se détendre.

Les organismes communautaires

Certains se spécialisent dans l’aide administrative, d’autres dans la santé mentale, la dépendance ou l’hébergement. Le simple fait d’y retourner crée un lien de continuité.

Les refuges

Même s'ils ont leurs limites, ils offrent des horaires réguliers, un endroit pour dormir et parfois des travailleurs de rue que l'on peut voir chaque jour.

Les espaces extérieurs plus tranquilles

Pour certains, un parc, un banc particulier ou un endroit discret devient un lieu pour réfléchir, s'organiser et souffler. Ce n'est pas l'idéal, mais cela peut servir de point de départ.

S'appuyer sur une personne comme point d'ancrage

Le premier point d'ancrage peut aussi être humain. Une personne qui vous reconnaît, vous écoute, vous accueille sans jugement et se souvient de vous crée une forme de continuité. Cela peut être :

- un travailleur de rue,
- un intervenant en refuge,
- un bénévole dans un centre de jour,
- un employé d'une banque alimentaire,
- un infirmier dans une clinique mobile,
- un pair aidant qui a déjà traversé l'itinérance.

Une relation de confiance n'a pas besoin d'être profonde pour être utile. Le simple fait de saluer quelqu'un, de discuter cinq

minutes, de se sentir reconnu comme une personne entière peut devenir une force stabilisatrice.

Développer une première routine minimale

Une fois un point d'ancrage identifié, il devient possible de créer une micro-routine. Cela peut être aussi simple que :

- passer au centre de jour chaque matin,
- aller prendre un café dans le même endroit,
- se rendre au même parc pour planifier la journée,
- aller à la même ligne de repas du midi,
- rencontrer un intervenant une fois par semaine.

Cette routine stabilise l'esprit, donne un rythme et permet de structurer les journées. Même dans le chaos, elle crée une progression possible.

Utiliser le point d'ancrage pour avancer dans ses démarches

À mesure que la stabilité augmente, même légèrement, le point d'ancrage devient une plateforme pour entamer de nouvelles démarches :

- refaire ses papiers d'identité,
- entamer un dossier d'aide sociale,
- consulter un service de santé mentale,
- chercher un hébergement plus stable,

- commencer un programme d’emploi ou de formation,
- travailler sur ses objectifs personnels.

Ce premier point d’ancrage devient alors le socle sur lequel se construit la sortie de l’itinérance.

Comprendre que l’ancrage évolue avec le temps

Le point d’ancrage du début n’est souvent pas celui du milieu ou de la fin du parcours. Au fil du temps, il évolue : d’un refuge à un centre de jour, d’un centre à un intervenant, d’un intervenant à un logement de transition. L’important n’est pas de rester au même endroit, mais de conserver un repère stable à chaque étape.

L’ancrage est une stratégie dynamique, un fil conducteur qui accompagne la personne jusqu’au moment où elle retrouve un endroit stable où vivre, une routine quotidienne et une vie qui reprend sens.

Comment se sortir de l’itinérance? - 181

182 - Comment se sortir de l’itinérance?

5. Accéder rapidement à des ressources essentielles

Sortir de l’itinérance commence souvent par une étape fondamentale : la capacité de trouver, rapidement et efficacement, des ressources de base permettant de stabiliser sa situation immédiate. Ces ressources — logement d’urgence, alimentation, santé, revenu, accompagnement social — ne sont pas seulement des services ponctuels. Elles constituent un socle vital sans lequel il est pratiquement impossible de reconstruire une trajectoire plus stable.
Dans cette section, nous verrons comment identifier ces ressources, comment s’y présenter, comment maximiser vos chances d’obtenir de l’aide, et comment transformer un premier contact en véritable point de départ.

Comprendre l’urgence des besoins essentiels

Lorsque chaque jour est un combat pour trouver un endroit où dormir, manger ou se laver, il devient difficile d’avoir l’énergie mentale nécessaire pour planifier un projet de sortie durable. Le cerveau humain priorise la survie immédiate : chaleur, sécurité, hydratation, repos.
C’est pourquoi les premières ressources auxquelles accéder doivent répondre à ces besoins primaires. Ce n’est pas du luxe — c’est une condition de base pour retrouver une capacité de réflexion, un minimum de contrôle et une possibilité réelle de changement.

Accéder rapidement à des ressources essentielles permet aussi d'éviter l'aggravation de situations critiques : malnutrition, infections cutanées, violences, exploitation, troubles de santé mentale exacerbés, consommation plus risquée, et perte de documents officiels. Plus tôt on se connecte à un réseau de soutien, plus grandes sont les chances d'éviter un basculement dans l'itinérance chronique.

Localiser les services d'urgence les plus proches

La première étape consiste à identifier ce qui est accessible **dans votre région** : refuges, centres de jour, banques alimentaires, cliniques gratuites, équipes de travailleurs de rue, organismes spécialisés pour femmes, personnes LGBTQ+, jeunes, Autochtones, ou personnes ayant une dépendance. Chaque ville possède son propre réseau d'aide, mais plusieurs outils communs peuvent être utiles :

- **Ligne 211** : dans la plupart des régions du Canada, elle offre un répertoire complet des ressources locales.
- **Centres communautaires** : souvent au courant des services ayant des places disponibles.
- **Travailleurs de rue** : ils connaissent le terrain, les horaires réels et les lieux sécuritaires, et peuvent vous accompagner physiquement.
- **Organismes religieux** : plusieurs offrent gratuitement repas, hygiène, vêtements et soutien moral.

- **Bibliothèques publiques** : lieux chauffés, avec accès Internet, conseils d'orientation et parfois des travailleurs sociaux sur place.

L'important est de commencer par un lieu d'accueil où une personne peut vous orienter, vous inscrire, vous évaluer et vous diriger vers les autres ressources. Il est préférable de garder en tête plusieurs options, car les listes d'attente ou les places limitées sont fréquentes.

Obtenir un hébergement temporaire ou d'urgence

L'hébergement est souvent le premier objectif lorsque l'on dort dehors ou dans des conditions dangereuses. Plusieurs types de solutions existent :

1. **Refuges d'urgence**
   Offerts pour la nuit ou quelques jours, ils fournissent un lit, des repas, des douches et, dans certains cas, un casier temporaire. Les règles varient selon les organismes : certains exigeant une arrivée tôt, d'autres demandant une sobriété minimale.

2. **Maisons de transition ou hébergements communautaires**
   Ces milieux permettent un séjour plus long, parfois de quelques semaines à plusieurs mois. Ils offrent un suivi psychosocial, de l'aide pour les démarches administratives, et un environnement plus calme qu'un refuge.

3. **Programmes spécialisés**
    - Hébergement pour personnes fuyant la violence.
    - Hébergement pour jeunes adultes.
    - Ressources pour femmes enceintes.
    - Hébergement pour personnes en psychiatrie ou dépendance.

Une fois un lieu trouvé, il est essentiel de demander :
– s'il existe un intervenant attitré ;
– comment prolonger le séjour ;
– quelles sont les démarches possibles à partir du refuge (matériel de base, rétablissement des papiers, orientation).
Chaque interaction est une occasion d'ouvrir une porte vers plus de stabilité.

Accéder rapidement à la nourriture et aux biens de première nécessité

Un besoin aussi simple qu'un repas régulier peut changer drastiquement l'énergie, le moral et la capacité de prendre de bonnes décisions. Les ressources alimentaires comprennent :

- **Banques alimentaires** adaptées parfois aux besoins spécifiques (halal, végétarien, allergies).
- **Soupers communautaires** offerts certains soirs de la semaine.
- **Centres de jour** offrant petits-déjeuners, café et collations.

- **Frigos communautaires** en libre accès.
- **Organismes mobiles** distribuant repas ou sandwiches aux endroits fréquentés par les sans-abris.

Au-delà de l'alimentation, plusieurs lieux distribuent aussi sur demande : vêtements chauds, chaussettes, produits d'hygiène, sacs de couchage ou couvertures. Ces petits objets réduisent drastiquement les risques d'hypothermie, d'infections et de blessures.

Rétablir les documents d'identité

Perdre sa carte d'assurance-maladie, sa carte d'identité ou sa carte d'aide sociale complique énormément l'accès aux ressources.
C'est une des premières démarches administratives à faire. La plupart des organismes connaissent des intervenants pouvant aider à :

- remplir les formulaires ;
- obtenir une adresse postale sécurisée ;
- faire une déclaration de perte ;
- contacter les bureaux gouvernementaux.

Certains refuges peuvent même servir d'adresse postale temporaire, permettant de recevoir du courrier officiel sans risque.

Accéder à des soins de santé gratuits et rapides

L’itinérance expose à une multitude de risques : blessures, engelures, infections, troubles dentaires, troubles psychologiques, crises d’angoisse ou épisodes psychiatriques aigus.
Pour répondre rapidement à ces besoins, plusieurs options existent :

- **Cliniques médicales sans rendez-vous**, certaines spécialisées en itinérance.
- **Cliniciens communautaires** qui se déplacent sur le terrain.
- **Services hospitaliers d’urgence** en cas de crise médicale majeure.
- **Cliniques de réduction des méfaits** pour les personnes qui consomment.
- **Soins dentaires communautaires** offerts dans certaines régions.

Il ne faut pas hésiter à demander à un intervenant : « Où puis-je voir un médecin aujourd’hui ? » Ils connaissent souvent les cliniques ouvertes, les heures d’arrivée idéales, ou les professionnels disponibles.

Obtenir un revenu minimal rapidement

Pour beaucoup, sortir de l’itinérance passe par la stabilisation financière. Selon votre situation, cela peut inclure :

- **Aide sociale ou prestations de base** : la demande peut être faite même en situation d'itinérance, avec l'aide d'un organisme pour l'adresse.
- **Crédits d'impôt non réclamés** : parfois des centaines ou milliers de dollars accumulés.
- **Programme de prêts d'urgence** dans certaines provinces.
- **Revenu pour personnes handicapées** si une condition médicale empêche le travail.
- **Petits boulots rémunérés** dans des organismes communautaires : entretien, cuisine, tri de dons, collecte alimentaire.

L'important est d'entamer la démarche dès que possible, même si les montants sont faibles. Un revenu minimal permet de reprendre graduellement un certain contrôle sur son quotidien.

Créer un premier réseau de soutien fiable

Sortir de l'itinérance seul est possible, mais extrêmement difficile. Avoir au moins **une personne de confiance** — un intervenant, un travailleur de rue, un pair aidant — fait une différence majeure.
Un réseau de soutien peut :

- vous rappeler des rendez-vous ;
- vous accompagner physiquement ;
- vous défendre en cas de conflit ;

- vous encourager à poursuivre vos démarches ;
- vous connecter à des ressources spécialisées.

Même si la relation est courte ou imparfaite, chaque lien humain contribue à rétablir un sentiment de valeur et de dignité, deux éléments essentiels pour la reconstruction personnelle.

Gérer l'épuisement, la honte et le découragement

Chercher de l'aide quand tout va mal demande du courage. Beaucoup hésitent par peur d'être jugés, par honte de leur situation ou parce qu'ils ont déjà vécu des refus ou des humiliations. Pourtant, les organismes communautaires sont habitués à accueillir des personnes dans toutes les situations possibles.
L'important est de reconnaître que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un acte de survie et de force. Chaque fois que vous franchissez la porte d'un refuge ou que vous appelez un numéro d'aide, vous faites un pas concret vers une amélioration durable.

Transformer l'urgence en tremplin vers la stabilité

Accéder aux ressources essentielles n'est pas une fin en soi : c'est le début. Une fois les besoins primaires stabilisés, il devient possible de penser à l'étape suivante : logement à long terme, réinsertion professionnelle, thérapie, réduction ou arrêt

de consommation, gestion budgétaire, reconstruction des liens familiaux.

Toute sortie durable de l’itinérance commence par un premier refuge, un premier rendez-vous, un premier repas pris sans stress.
Ces petites victoires, répétées jour après jour, tracent un chemin réaliste vers la stabilité et la dignité retrouvée.

192 - Comment se sortir de l’itinérance?

5.1 Hébergements d’urgence

Lorsqu’une personne se retrouve en situation d’itinérance — qu’elle dorme dehors, dans un endroit non sécuritaire, chez un ami temporaire (situation souvent appelée « couch surfing »), ou qu’elle soit sur le point de perdre son logement — l’accès à un hébergement d’urgence devient souvent la première bouée de sauvetage. Les hébergements d’urgence ne se résument pas à un lit pour la nuit : ils constituent le premier endroit où l’on peut retrouver un minimum de sécurité, reprendre son souffle et entamer des démarches de stabilisation.
Comprendre leur fonctionnement, leur rôle et les étapes pour y être admis permet d’augmenter les chances d’obtenir de l’aide rapidement.

Le rôle des hébergements d’urgence dans la sortie de crise

Les refuges d’urgence sont conçus pour répondre immédiatement aux besoins essentiels : un lit, de la chaleur, de la nourriture, une douche et un environnement relativement sécuritaire. Ils agissent comme un filet de protection, empêchant les personnes de tomber encore plus profondément dans l’itinérance chronique.
Ce sont aussi des lieux où l’on peut établir un premier contact avec un intervenant, recevoir une évaluation des besoins, discuter de ses objectifs et être orienté vers d’autres ressources spécialisées.

Ils offrent souvent un premier moment de répit après des jours, des semaines ou des mois de survie en contexte de rue. Pour plusieurs, ces premières nuits de repos restaurent la clarté mentale, diminuent l'hypervigilance et redonnent l'énergie nécessaire pour se projeter vers un plan de sortie.

Les différents types de refuges d'urgence

Même si les noms varient selon les villes, on distingue généralement plusieurs types d'hébergements d'urgence :

A. Refuges généraux

Ce sont les plus courants. Ils accueillent des adultes de tous genres, souvent sans exigence de référence préalable. Leur capacité varie énormément : certains n'ont qu'une dizaine de lits, tandis que d'autres peuvent en accueillir plus d'une centaine.

B. Refuges pour femmes ou personnes victimes de violence

Ces milieux offrent un environnement sécuritaire, confidentiel et spécialement adapté aux femmes fuyant un partenaire violent, aux mères avec enfants, ou aux personnes risquant d'être victimes d'agressions en refuge mixte. Ils proposent parfois un accompagnement juridique, psychologique ou lié à la protection des enfants.

C. Refuges pour jeunes

Destinés aux adolescents et jeunes adultes, ils fournissent des services adaptés à leurs réalités : soutien scolaire, aide pour retourner aux études, intervention jeunesse, orientation vers des ressources en santé mentale, et parfois des programmes d'emploi.

D. Refuges spécialisés en santé mentale ou dépendance

Certains hébergements sont conçus pour accueillir des personnes vivant un épisode de détresse psychologique, une rechute, un sevrage difficile ou des troubles graves et persistants. Le personnel y est formé pour intervenir sans jugement et de manière sécuritaire.

E. Refuges saisonniers et haltes-chaleur

Particulièrement importants en hiver, ils ouvrent lors des périodes de froid extrême ou de tempêtes. Ils ne remplacent pas nécessairement un refuge complet, mais permettent de se mettre à l'abri, de boire chaud et parfois d'obtenir un repas.

Comment accéder à un hébergement rapidement

L'accès à un refuge peut être facilité en suivant quelques conseils pratiques :

- **Arriver tôt** : plusieurs refuges fonctionnent sur le principe du « premier arrivé, premier servi ». Les

admissions peuvent commencer aussi tôt que 16 h ou 17 h.

- **Demander l'aide d'un travailleur de rue** : ces intervenants connaissent les places disponibles en temps réel et peuvent parfois accélérer l'admission.
- **Appeler la ligne 211** : elle peut orienter vers les refuges ayant encore des lits libres.
- **Être prêt à donner quelques renseignements de base** : nom (ou pseudonyme), état de santé général, besoins particuliers.
- **Faire preuve de patience** : l'attente peut être longue, surtout en hiver, mais persévérer permet souvent de trouver une place.

Il est normal d'avoir peur, d'être anxieux ou de se sentir honteux en franchissant la porte d'un refuge, mais le personnel est habitué à accueillir des personnes dans des moments difficiles. Le but est d'assurer votre sécurité, pas de vous juger.

Ce que les hébergements d'urgence offrent concrètement

Chaque refuge est différent, mais la plupart fournissent :

- **Un lit ou matelas**, souvent dans un dortoir.
- **Des repas ou collations**.
- **Des douches et produits d'hygiène**.

- **Un endroit pour se reposer**, lire ou discuter.
- **Des vêtements d'urgence**, selon les dons disponibles.
- **Un accès aux travailleurs sociaux**, intervenants communautaires ou conseillers.
- **Des casiers** pour sécuriser vos biens (pas toujours disponibles).
- **Un soutien pour refaire des papiers**, s'inscrire aux prestations ou contacter un proche.

Certaines ressources offrent aussi des services plus avancés : ateliers, programmes de stabilisation, suivi thérapeutique, activités de réinsertion, soins infirmiers ou accès à des équipes mobiles de santé.

Les règles des refuges : comprendre leur raison d'être

Les règles dans les hébergements d'urgence peuvent parfois sembler strictes : couvre-feu, interdiction de consommer sur place, respect des autres usagers, limites sur la quantité de bagages. Pourtant, elles visent généralement :

- à maintenir un environnement sécuritaire pour tous ;
- à protéger les personnes vulnérables ;
- à éviter les conflits dans un espace restreint ;
- à garantir un fonctionnement fluide pour le personnel.

Comprendre ces règles comme un cadre de protection — et non comme une punition — aide à mieux naviguer dans le système, surtout si l'on prévoit de revenir plusieurs nuits.

Comment tirer le maximum de l'hébergement d'urgence

Un refuge n'est pas seulement un toit temporaire : c'est un point d'appui. Pour maximiser ses bénéfices :

- **Rencontrez un intervenant dès que possible**. Même un court échange peut ouvrir des portes.
- **Demandez ce qui est offert** : certains services ne sont pas affichés ouvertement (programmes internes, rendez-vous médicaux, aide financière).
- **Informez-vous sur les options à moyen terme** : maison de transition, logement supervisé, programme d'accès au logement.
- **Gardez vos documents importants dans un sac intérieur** ou dans un casier si disponible.
- **Reposez-vous** : la fatigue accumulée affaiblit la santé et le moral.
- **Profitez des repas et de l'hygiène** pour restaurer votre énergie physique.

Beaucoup de personnes réussissent à stabiliser leur vie grâce à un refuge qui les a orientées au bon moment. Chaque nuit passée dans un milieu sécuritaire est déjà un progrès.

Limites des hébergements d'urgence

Il est important de connaître les limites pour ne pas se sentir déçu ou abandonné :

- Les places sont parfois insuffisantes, surtout en hiver.
- Le manque d'intimité peut être difficile à vivre.
- Les environnements de dortoirs peuvent générer du stress ou de l'insécurité.
- Certains refuges ne peuvent accueillir les animaux de compagnie.
- Les séjours sont limités dans le temps, obligeant à se tourner vers d'autres options.

Malgré ces limites, les refuges demeurent un élément essentiel du filet social. Ils œuvrent souvent avec peu de moyens pour répondre à des besoins immenses.

Les premières étapes après l'arrivée au refuge

Une fois admis dans un hébergement d'urgence, certaines démarches peuvent être entreprises rapidement :

- **Obtenir une évaluation des besoins** pour déterminer quelles ressources seront les plus utiles.
- **Demander un rendez-vous avec un intervenant** pour clarifier les objectifs : soins médicaux, logement, prestations, thérapie, etc.

- **Vérifier les services offerts** durant le jour (centre de jour, repas, groupes de soutien).
- **Commencer ou reprendre les démarches administratives** si des papiers sont manquants.
- **Identifier une ressource à plus long terme** : il est utile de demander quelles options existent pour la suite.

Ces premières actions, même si elles semblent simples, peuvent changer le cours des semaines suivantes.

Principaux refuges et ressources d'hébergement au Québec

1. **Mission Old Brewery**
    - Grande ressource à Montréal pour les personnes itinérantes. Mission Old Brewery+2Mission Old Brewery+2
    - Programme « Urgence et transition » pour hébergement d'urgence. Mission Old Brewery
    - Services pour les femmes (Pavillon Patricia Mackenzie) et soutien psychosocial. Mission Old Brewery
2. **Dans la Rue**
    - Organisme de Montréal pour les jeunes itinérants (12-25 ans). Wikipédie+1

- Hébergement de nuit, centre de jour, soutien psychosocial. Wikipédie

3. **Lauberivière**
    - Refuge multiservice à Québec (hommes et femmes 18+). Lauberivière
    - Offre : hébergement temporaire, centre de jour, réinsertion sociale, soupe populaire, halte. Lauberivière
4. **Centre Le Phare**
    - Organisme à La Baie (région Saguenay) : hébergements, lits de crise psychosociale, soutien en santé mentale. Centre Le Phare
5. **YWCA Québec**
    - Hébergement d'urgence pour femmes cis et personnes trans (avec ou sans enfant). YWCA Québec
    - Durée possible : jusqu'à 3 mois + accompagnement psychosocial. YWCA Québec
6. **Centre de rétablissement Le Renfort**
    - Ressource signalée dans le réseau de santé : refuge de jour pour les personnes en situation d'itinérance. Santé Québec

7. **Refuge autochtone – Projets Autochtones du Québec (PAQ)**
    - Hébergement d'urgence pour Autochtones (Premières Nations, Inuits, Métis). Rapsim
    - Plusieurs lits selon les secteurs et les populations desservies. Rapsim
8. **La Rue des femmes**
    - Organisme de Montréal qui soutient les femmes en itinérance ou en grande vulnérabilité psychosociale. Wikipédia
    - Hébergement (Maison Olga) et services de jour. Wikipédia
9. **Refuge de nuit « Maison d'accueil pour sans-abri » – Saguenay (Chicoutimi)**
    - Hébergement de nuit à la Maison d'accueil pour sans-abri de Chicoutimi (CIUSSS du Saguenay–Lac-Saint-Jean). CIUSSS Saguenay - Lac-Saint-Jean
    - Capacité de refuge, avec des heures d'ouverture nocturnes. CIUSSS Saguenay - Lac-Saint-Jean
10. **Maison du Cheminement – Roberval / Dolbeau**
    - Dans la région Saguenay-Lac-Saint-Jean, des « maisons du Cheminement » offrent des lits d'urgence d'itinérance. Contenu Québec+1

202 - Comment se sortir de l'itinérance?

11. **Auberges du cœur (Réseau des Auberges du cœur)**

- Plusieurs maisons d'hébergement jeunesse ou d'insertion dans différentes villes du Québec. aubergesducoeur.org
- Exemples : Auberge du cœur Le Transit (jeunes 17-30 ans), Maison Raymond Roy (Victoriaville). aubergesducoeur.org

204 - Comment se sortir de l’itinérance?

5.2 Douches, vêtements, nourriture

Lorsqu'une personne traverse une période d'itinérance, l'accès à l'hygiène, aux vêtements propres et à la nourriture devient non seulement un besoin vital, mais aussi un élément central de dignité humaine. Pouvoir se laver, enfiler des vêtements propres et manger à sa faim influence à la fois la santé physique, l'estime de soi et la capacité à reprendre pied dans sa vie quotidienne. Ces services jouent un rôle crucial pour les personnes vivant en contexte de rue ou en situation précaire, en leur offrant un moment de soulagement, de stabilité et parfois même de réconfort social.

Accéder rapidement à ces ressources permet donc de répondre aux besoins immédiats, de réduire les risques pour la santé et de faciliter le contact avec des intervenants sociaux qui peuvent accompagner vers d'autres étapes du processus de rétablissement.

L'importance des services d'hygiène

L'absence régulière de douche augmente les risques d'infections cutanées, de maladies transmissibles, de déshydratation, et peut rendre plus difficile l'accès à d'autres services comme les refuges, les cliniques ou les programmes d'employabilité. Les centres offrant des douches gratuites deviennent ainsi des points de passage essentiels, où les personnes peuvent non seulement se laver, mais aussi reprendre un semblant de normalité.

Pour beaucoup de personnes en situation d'itinérance, prendre une douche constitue un moment d'intimité et de répit. Il s'agit souvent du seul endroit où l'on peut se sentir un peu plus humain, loin du stress constant de la rue.

Où trouver des douches gratuites

Les ressources varient selon les villes, mais on retrouve généralement plusieurs types d'endroits où il est possible d'accéder à des installations d'hygiène :

A. Centres de jour

Les centres de jour sont souvent les meilleurs endroits pour accéder à des douches gratuites. Ils offrent un accueil, une salle d'attente, du café, un endroit pour se reposer, et parfois un service de lessive. Les intervenants y sont présents pour accompagner vers des ressources plus avancées.

B. Hébergements d'urgence (pour usagers de nuit)

Les refuges qui offrent des lits pour la nuit mettent généralement leurs douches à disposition des personnes qui y dorment. Selon le refuge, il peut être possible d'utiliser les installations même en journée, mais cela varie d'un endroit à l'autre.

C. Ressources religieuses et communautaires

Certaines églises ou centres communautaires tiennent des plages horaires où des douches sont accessibles gratuitement,

souvent accompagnées de distribution de vêtements ou de produits d'hygiène.

D. Centres spécialisés pour jeunes

Les ressources pour jeunes en situation d'itinérance (comme Dans la Rue à Montréal ou d'autres organismes régionaux) offrent presque toujours des douches, parfois même un service de buanderie.

Accéder à des vêtements propres

Le besoin de vêtements dépasse largement la dimension esthétique : il s'agit d'un facteur déterminant pour la santé, la sécurité et la capacité à faire des démarches. En hiver, de bons manteaux, bottes et gants peuvent littéralement sauver des vies. En été, des vêtements adaptés permettent de prévenir la déshydratation ou les coups de chaleur.

Les organismes communautaires reçoivent régulièrement des dons de vêtements triés et répartis en fonction des besoins. Les vêtements sont souvent disponibles gratuitement ou à très faible coût. Les ressources les plus courantes incluent :

A. Dépôts de vêtements dans les centres de jour

La plupart des centres offrent un accès simple à des vêtements propres, souvent organisés selon les saisons. Les usagers peuvent choisir ce dont ils ont besoin : manteaux, sous-vêtements, pantalons, bas, chaussures, vêtements chauds.

B. Friperies communautaires

Certaines friperies sont entièrement dédiées aux personnes en situation d'itinérance ou aux personnes à très faible revenu. Elles fonctionnent parfois avec un système de coupons ou de points, ou donnent des vêtements gratuitement.

C. Programmes spécialisés pour l'hiver

Dans plusieurs villes, des initiatives saisonnières distribuent manteaux, bottes ou kits de survie hivernale. Ces programmes jouent un rôle crucial pour prévenir les engelures, l'hypothermie et les hospitalisations.

D. Ressources pour femmes

Les centres d'aide aux femmes en difficulté offrent souvent des vêtements adaptés : soutien-gorge, manteaux, vêtements professionnels pour rendez-vous juridiques ou démarches d'emploi.

Accès à la nourriture

Avoir accès à des repas réguliers constitue l'un des besoins les plus fondamentaux. Pour beaucoup de personnes en itinérance, les banques alimentaires, les soupes populaires et les repas communautaires représentent une source essentielle de soutien.

L'alimentation joue un rôle direct sur la capacité à penser clairement, à prendre des décisions, à marcher longuement, à faire des démarches administratives ou à gérer la santé mentale. Une personne affamée ne peut tout simplement pas se rétablir.

Voici les principales ressources où l’on peut se nourrir gratuitement ou à faible coût :

A. Soupe populaire et repas communautaires

Présents dans la majorité des villes du Québec, ces services offrent des repas chauds le midi ou le soir. Ils sont souvent sans inscription et fonctionnent selon le principe du premier arrivé, premier servi.

B. Banques alimentaires

Les banques alimentaires donnent des paniers contenant des produits essentiels : pâtes, conserves, légumes frais, pain, produits laitiers, œufs, fruits, ainsi que parfois des produits d’hygiène. Elles sont accessibles plusieurs fois par mois, selon la région.

C. Centres de jour

En plus des douches et des vêtements, de nombreux centres de jour offrent des collations, du café, des sandwichs ou des repas complets. Pour certains usagers, ce sont les seules calories disponibles de la journée.

D. Réseaux spécialisés

Certaines organisations ciblent des groupes spécifiques : jeunes, femmes, personnes autochtones, personnes vivant avec des dépendances, nouveaux arrivants. Ces réseaux permettent d’éviter les files trop longues et favorisent un accueil adapté.

Conseils pratiques pour accéder rapidement à ces services

- **Se renseigner auprès de la ligne 211**, disponible dans de nombreuses régions du Québec pour trouver les ressources ouvertes à proximité.
- **Consulter les réseaux sociaux des organismes**, car beaucoup publient les horaires spéciaux ou les journées de distribution de vêtements.
- **Arriver tôt**, surtout dans les grandes villes où les files peuvent être longues.
- **Apporter un sac solide** pour transporter les vêtements ou les produits reçus.
- **Demander aux travailleurs de rue**, qui connaissent très bien les ressources ouvertes en temps réel.
- **Garder ses documents importants dans un sac intérieur imperméable**, particulièrement lorsqu'on utilise les douches.

L'impact de ces services sur le processus de rétablissement

L'accès à des douches, des vêtements propres et de la nourriture ne règle pas l'itinérance en soi, mais il crée les bases physiologiques et psychologiques nécessaires pour aller plus loin. Une personne nourrie, propre et vêtue adéquatement est plus à même de :

- entamer des démarches administratives ;
- participer à un programme d’aide ;
- rencontrer des intervenants ;
- chercher un logement ou un emploi ;
- reprendre confiance en elle-même.

Ces services ne sont pas des solutions temporaires ; ils sont des pierres angulaires du processus de sortie de l’itinérance, car ils redonnent dignité, énergie et espoir.

212 - Comment se sortir de l’itinérance?

5.3 Services médicaux et cliniques mobiles

L’accès aux soins de santé constitue l’un des déterminants majeurs pour sortir de l’itinérance ou, à tout le moins, pour stabiliser sa condition physique et psychologique. Pour de nombreuses personnes vivant à l’extérieur, se rendre dans un établissement de santé traditionnel représente un défi considérable : files d’attente, horaires contraignants, déplacement difficile, manque d’information ou identification expirée, anxiété sociale, consommation active, traumatismes passés, etc. C’est pour répondre à ces obstacles que les services médicaux communautaires et les cliniques mobiles jouent un rôle déterminant. Ils se rendent directement vers les personnes en situation de précarité plutôt que d’attendre qu’elles franchissent les portes du système formel.

Des soins essentiels accessibles là où les besoins se trouvent

Les cliniques mobiles — qu’il s’agisse de camionnettes médicalisées, d’unités de dépistage, de services infirmiers itinérants ou encore d’équipes mixtes en intervention de rue — permettent l’accès à des soins fondamentaux : pansements, gestion des plaies, renouvellements d’ordonnance, traitement des infections mineures, vaccination, dépistage des ITSS, soutien en santé mentale, distribution de matériel de réduction des méfaits, ainsi que l’orientation vers les ressources hospitalières en cas de besoin.

Elles représentent souvent la première ligne de soins pour des personnes qui, autrement, ne consulteraient jamais.

Dans certains milieux urbains du Québec, des services infirmiers communautaires parcourent quotidiennement les quartiers afin d'établir une présence régulière. Cette constance contribue à tisser une relation de confiance, ce qui est essentiel pour encourager le suivi, instaurer une stabilité et, éventuellement, faciliter la réintégration du système de santé officiel. Ces professionnels ne se positionnent pas seulement comme des soignants, mais comme des accompagnateurs, conscients que chaque interaction est une occasion de prévenir une détérioration majeure de l'état de santé.

Une porte d'entrée vers le réseau officiel de santé

Les équipes mobiles ne se limitent pas à traiter les problèmes du moment. Elles servent également de passerelles vers des services plus spécialisés, comme la psychiatrie, les cliniques de dépendances, les soins d'urgence ou la médecine familiale. Leur rôle est particulièrement crucial pour les personnes vivant avec des troubles chroniques tels que le diabète, l'hypertension, les maladies pulmonaires, ou encore des enjeux de santé mentale persistants comme la schizophrénie, la bipolarité ou les troubles sévères de stress post-traumatique.

Ces équipes développent une expertise inestimable : reconnaître rapidement les signes d'aggravation qui nécessitent une intervention hospitalière, faciliter la communication entre

le patient et les professionnels du réseau public, et accompagner la personne dans les démarches administratives souvent rebutantes, comme l'obtention d'une carte d'assurance maladie ou l'inscription auprès d'un médecin de famille.

Prévention, réduction des méfaits et soutien psychosocial

Les services médicaux mobiles jouent également un rôle essentiel dans la réduction des risques liés à l'itinérance. Les interventions peuvent inclure :

- Distribution de matériel de consommation plus sécuritaire
- Formation sur l'utilisation de la naloxone
- Intervention en situation de surdose
- Éducation sur l'hygiène et la prévention des infections
- Soutien à la gestion de la douleur
- Accompagnement en santé mentale
- Assistance lors de crises psychologiques ou émotionnelles
- Orientation vers des programmes de désintoxication ou de traitement des dépendances

Ce travail, souvent discret mais quotidien, permet d'éviter de nombreuses hospitalisations et contribue à renforcer la dignité et la capacité d'autonomie des personnes accompagnées.

Des équipes qui se déplacent et s’adaptent

L'un des atouts majeurs des cliniques mobiles est leur flexibilité. Elles peuvent se rendre là où les besoins émergent : parcs, ruelles, stations de métro, soupers communautaires, centres de jour, stations de refuges, ou encore dans les zones plus éloignées où la présence de services est limitée.
Cette adaptabilité crée un filet de sécurité essentiel, particulièrement lors des périodes critiques comme les vagues de froid, les épisodes de chaleur extrême ou les crises sanitaires.

Dans certaines villes québécoises, les équipes mixtes — composées d’infirmiers, d’intervenants sociaux et parfois de pairs-aidants — sillonnent les rues pour rencontrer les personnes directement dans leur environnement. Cette approche permet non seulement de voir l’état de santé réel de la personne, mais aussi de comprendre son contexte de vie : conditions d’hébergement, niveau d’exposition aux risques, présence ou absence de réseau social, et facteurs environnementaux aggravants.

Un premier pas vers la réhabilitation

Pour une personne en situation d’itinérance, recevoir des soins sans jugement, au moment et à l’endroit où elle se trouve, peut devenir un tournant majeur. La relation établie avec le personnel mobile peut rétablir un sentiment de dignité, encourager la stabilisation de l’état de santé, réduire la

souffrance quotidienne et ouvrir la porte à un engagement plus soutenu dans des démarches de rétablissement.

Au fil des rencontres, certaines personnes parviennent à amorcer une transition vers un suivi médical régulier, à diminuer les risques liés à la consommation, à reprendre un traitement psychiatrique ou à obtenir une référence vers un logement supervisé. Chaque interaction est un investissement dans la santé globale de la personne, mais aussi dans la possibilité bien réelle d’une sortie de la rue.

218 - Comment se sortir de l’itinérance?

5.4 Centres de jour et services d’accompagnement

Les centres de jour sont des lieux essentiels dans le parcours d’une personne qui cherche à se stabiliser, à reprendre des forces et à reconstruire progressivement un certain équilibre de vie. Contrairement aux refuges, qui répondent à des besoins d’urgence immédiate, les centres de jour offrent un espace de répit, de sécurité et de soutien continu. Ils constituent un environnement intermédiaire, où les personnes en situation d’itinérance peuvent souffler, se poser, réfléchir et accéder à un large éventail de services structurants.
Ces services représentent souvent un premier point de contact stable avec des intervenants, une routine quotidienne et, surtout, des démarches d’accompagnement qui rendent concrètes les possibilités de sortir de la rue.

Un espace sécurisant pour se poser et reprendre son souffle

Les centres de jour offrent un environnement apaisant où les personnes peuvent passer quelques heures sans la pression du froid, de la violence, de la vigilance constante ou du jugement. On y retrouve généralement un accès à des collations, à des boissons chaudes, à des toilettes, à des tables pour se reposer, lire ou simplement réfléchir. Pour une personne épuisée physiquement ou mentalement, pouvoir s’arrêter sans être constamment en mode survie constitue déjà un geste de réparation.

De nombreux centres permettent également aux gens de charger leurs téléphones, de rencontrer des pairs, de participer à des activités socioculturelles, de socialiser dans un cadre respectueux et, lorsqu'ils le souhaitent, de s'impliquer dans la vie communautaire du centre. Ce sont des lieux où l'on est accueilli sans jugement, où l'on peut exister sans devoir justifier sa présence.

Un accès facilité à des intervenants formés

Les centres de jour constituent également une porte d'entrée vers un réseau d'intervenants spécialisés : travailleurs sociaux, éducateurs spécialisés, intervenants en dépendance, infirmiers, pair aidants, conseillers au logement, spécialistes en santé mentale ou médiateurs communautaires.
La présence quotidienne de ces professionnels permet d'offrir un soutien personnalisé, adapté au rythme de la personne.

Les intervenants sont souvent les premiers à repérer des signes de détresse psychologique, de violence, de surconsommation ou de détérioration de l'état de santé. Ils peuvent alors proposer des stratégies d'adaptation, orienter vers d'autres services, ou même intervenir en situation de crise. Leur rôle est d'autant plus important que plusieurs personnes en situation d'itinérance portent un historique de traumatismes, de ruptures familiales, d'instabilité sociale ou de discrimination institutionnelle.

Des démarches d'accompagnement au logement et à la réinsertion

L'un des piliers des centres de jour est l'accompagnement dans les démarches administratives, juridiques et sociales. Pour sortir de l'itinérance, il ne suffit pas de trouver un toit : il faut aussi reconstruire les pièces manquantes du puzzle administratif et psychosocial. Les centres de jour offrent généralement un soutien pour :

- Obtenir ou renouveler une carte d'assurance maladie
- Accéder à un revenu (aide sociale, invalidité, pensions, etc.)
- Rédiger un curriculum vitae ou un dossier de candidature
- Réaliser des démarches de logement
- Naviguer dans les listes d'attente des HLM ou programmes d'hébergement supervisé
- Faire des appels importants quand la personne n'a pas accès à un téléphone
- Se préparer pour des rendez-vous médicaux, juridiques ou sociaux

Cet accompagnement est souvent la clé qui permet à une personne de passer de la survie quotidienne à un projet concret de rétablissement. Sans ce soutien, de nombreuses démarches

seraient trop complexes, trop longues ou trop anxiogènes pour être entreprises seules.

Des activités structurantes pour retrouver une routine

Les centres de jour proposent fréquemment une variété d'activités visant à redonner un sens au temps, à stimuler l'estime personnelle et à renforcer la stabilité émotionnelle. Ces activités peuvent inclure :

- Ateliers d'art, de musique ou d'écriture
- Cuisines collectives
- Séances de discussion et de soutien entre pairs
- Ateliers de gestion du stress ou de pleine conscience
- Programmes de compétences de vie (budget, alimentation, organisation)
- Activités sportives ou de mise en forme douce

Dans un contexte où la routine personnelle est souvent brisée par l'itinérance, ces programmes permettent de reconstruire des repères, de se fixer de petits objectifs et de ressentir un sentiment d'appartenance. Ils renforcent également la capacité à s'engager dans des démarches de plus grande envergure, comme un retour vers la formation, l'emploi ou un logement plus stable.

Un chaînon essentiel entre la rue et les services spécialisés

Les centres de jour jouent aussi un rôle de liaison entre les personnes en situation d'itinérance et les services spécialisés. Quand une personne a besoin d'un suivi psychiatrique, d'un traitement de dépendance, d'une aide juridique ou d'un soutien intensif, les intervenants peuvent faciliter la communication, accélérer les prises de rendez-vous et accompagner dans les transitions.
Ils permettent ainsi une continuité dans le parcours de soins et réduisent les risques que la personne abandonne ses démarches par fatigue, manque d'information ou anxiété.

Dans certaines régions, les centres de jour collaborent activement avec les hôpitaux, les équipes de santé mentale, les refuges, les banques alimentaires, les cliniques mobiles et les organismes de réinsertion. Ensemble, ils forment un réseau de soutien complémentaire qui réduit les ruptures de service — un facteur déterminant dans la capacité d'une personne à sortir de l'itinérance.

Un lieu pour retisser le lien social

Au-delà des services formels, les centres de jour permettent de retisser le lien social, souvent fragilisé ou rompu par les expériences d'abandon, de violence ou d'exclusion.
Ces lieux favorisent les échanges humains simples mais essentiels : discussions autour d'un café, relations de confiance avec les intervenants, amitiés, entraide entre pairs.

Retrouver un minimum de stabilité relationnelle est souvent l’une des étapes les plus importantes pour envisager un avenir différent.

224 - Comment se sortir de l’itinérance?

226 - Comment se sortir de l’itinérance?

6. Comprendre et activer ses droits

Sortir de l’itinérance ne repose pas uniquement sur l’accès à l’hébergement, aux soins ou à l’alimentation : cela exige également une connaissance claire de ses droits. Trop souvent, les personnes en situation d’itinérance vivent dans un environnement où leurs droits sont méconnus, non respectés ou trop difficiles à exercer faute d’information ou d’accompagnement. Pourtant, la reconnaissance juridique de chaque personne constitue un pilier fondamental de la dignité humaine.
Comprendre ses droits, c’est reprendre du pouvoir sur sa vie. Activer ses droits, c’est se donner les moyens de transformer une situation de vulnérabilité en une démarche d’autonomie et de stabilisation.

Les systèmes administratifs et juridiques peuvent sembler complexes et intimidants, surtout lorsque l’on traverse un épisode de détresse, de pauvreté extrême ou d’instabilité psychologique. Cependant, de nombreux outils, protections et mécanismes d’accompagnement existent au Québec pour soutenir les personnes les plus marginalisées. Cette section vise à clarifier ces droits et à montrer comment ils peuvent devenir des leviers concrets dans la sortie de l’itinérance.

Le droit à la sécurité et à la dignité

Toute personne, indépendamment de son statut socioéconomique ou résidentiel, possède un droit fondamental

à la sécurité et à la dignité. Cela signifie qu'elle a le droit d'être protégée contre la violence, le harcèlement, les menaces, les agressions physiques ou psychologiques.
Dans le contexte de l'itinérance, ces violations sont malheureusement fréquentes : vols, agressions, intimidation, expulsions de lieux publics, confiscation de biens personnels, ou interventions policières mal adaptées.

Comprendre ce droit, c'est savoir que personne ne peut être humilié, menacé ou maltraité sous prétexte qu'il dort dehors. C'est également savoir qu'en cas d'incident, il existe des mécanismes de plainte, d'aide juridique et de ressources communautaires capables d'intervenir pour protéger la personne.

Le droit à l'identification

L'accès à une pièce d'identité valide est souvent la première étape essentielle pour sortir de l'itinérance. Sans carte d'assurance maladie, sans carte d'identité, sans preuve de résidence ou sans documents officiels, il devient extrêmement difficile d'accéder aux services de santé, aux prestations sociales, aux banques alimentaires, aux logements, aux services juridiques ou même à un simple casier postal.

De nombreux organismes communautaires peuvent accompagner les personnes dans la récupération ou le renouvellement de leurs documents. Il est également possible d'obtenir une preuve d'adresse via certains centres communautaires, ce qui facilite les démarches officielles.

L’identification, bien qu’en apparence administrative, représente un élément central de la reconnaissance sociale de la personne.

Le droit à l’assistance sociale et aux revenus de base

Au Québec, les personnes en situation d’itinérance ont droit à des prestations de base, même si elles n’ont pas d’adresse fixe. L’aide sociale constitue souvent une source minimale de revenu permettant de couvrir certains besoins essentiels ou de stabiliser une situation précaire.
L’absence d’adresse, de compte bancaire ou de pièces d’identité à jour peut compliquer l’accès à ces prestations, mais des solutions existent : adresse communautaire, récupération des documents, recours aux travailleurs sociaux ou aux services d’accompagnement du milieu.

Comprendre ses droits financiers, c’est aussi savoir qu’il est possible de demander des révisions de dossier, des recours, ou encore de contester certaines décisions lorsque celles-ci ne respectent pas les règles en vigueur.

Le droit aux soins de santé

Les personnes en situation d’itinérance ont pleinement droit aux soins, qu’il s’agisse de services médicaux, psychologiques, psychiatriques ou de soutien en dépendance.
Aucun établissement ne peut refuser des soins sous prétexte que la personne n’a pas d’adresse, qu’elle n’est pas inscrite

auprès d'un médecin de famille ou qu'elle possède des difficultés sociales.

La carte d'assurance maladie facilite l'accès, mais même en son absence, des soins urgents peuvent et doivent être prodigués. Les cliniques communautaires, les cliniques mobiles, les services infirmiers de rue et les centres de santé mentale communautaires jouent un rôle essentiel pour assurer une équité d'accès aux soins.

Le droit au logement et aux programmes de réinsertion

Même lorsqu'une personne ne possède pas de logement, elle conserve des droits liés au logement. Cela inclut l'accès à des programmes d'aide, à des logements supervisés, à des ressources de transition, à des projets de logement abordable ainsi qu'à la possibilité de s'inscrire sur les listes d'attente en HLM.

Les organismes communautaires et les travailleurs sociaux peuvent accompagner la personne pour constituer un dossier solide, communiquer avec les offices d'habitation, comprendre les critères de priorité, et défendre les droits des personnes dont la situation est particulièrement vulnérable.

Le droit à la protection contre la discrimination

Les personnes en situation d'itinérance sont souvent victimes de préjugés, de stigmatisation ou de refus de service dans certains lieux publics ou privés. Pourtant, la Charte québécoise

des droits et libertés protège contre la discrimination fondée sur des éléments comme la condition sociale, l'apparence physique, la pauvreté ou les problèmes de santé mentale.

Comprendre ce droit permet à une personne d'obtenir de l'aide lorsqu'elle est traitée injustement, et d'accéder à des ressources juridiques capables de défendre sa cause.
Cela inclut aussi les situations où une personne est expulsée d'un lieu public sans raison valable, où on lui refuse l'accès à un service essentiel, ou encore où elle subit un traitement dégradant.

Le droit d'être accompagné dans ses démarches

Plusieurs organismes offrent un accompagnement juridique, administratif et psychosocial pour aider les personnes à faire valoir leurs droits. Cet accompagnement est un droit en soi, puisqu'il permet d'accéder équitablement aux mécanismes de justice, d'assistance sociale ou de logement.
Que ce soit pour gérer une contravention, déposer une plainte, remplir des formulaires, contacter un service gouvernemental ou défendre ses intérêts, personne n'a à naviguer seul un système aussi complexe.

232 - Comment se sortir de l’itinérance?

6.1 Droits fondamentaux

Les droits fondamentaux constituent le socle de la dignité humaine. Ils ne dépendent ni du revenu, ni du statut social, ni du fait d'avoir ou non un logement. Ils sont inhérents à chaque personne, sans exception.
Pour les personnes en situation d'itinérance, la connaissance de ces droits est souvent limitée, non pas par manque de volonté, mais parce que la vie dans la rue entraîne un quotidien dominé par l'urgence, l'insécurité et la survie. Pourtant, ces droits représentent un rempart essentiel contre les abus, la violence, l'exclusion et les discriminations. Les comprendre permet de se protéger, de se défendre et d'accéder à des ressources qui peuvent ouvrir les premières portes du rétablissement.

La dignité : un droit inaliénable

Le droit à la dignité est un principe fondamental : toute personne doit être traitée avec respect, décence et humanité. Aucune situation de vulnérabilité — pauvreté, dépendances, troubles de santé mentale, instabilité résidentielle — ne justifie un traitement humiliant ou dégradant.
Dans le contexte de l'itinérance, cela signifie :

- Que personne ne peut être rabaissé, menacé ou insulté en raison de son apparence ou de sa condition
- Qu'aucune intervention policière, communautaire ou institutionnelle ne doit porter atteinte à la personne

- Que les biens personnels, mêmes modestes, doivent être respectés et ne peuvent être détruits sans raison valable
- Que tout individu a droit à un traitement humain, même lorsqu'il se trouve dans une situation de crise ou d'altération de l'état mental

La dignité est la première pierre de la reconstruction personnelle. La reconnaître et la défendre est un acte de résistance face à la marginalisation.

Le droit à la sécurité et à la protection contre la violence

Quelle que soit la situation dans laquelle elle vit, toute personne a droit d'être protégée contre la violence physique, psychologique et matérielle. Les personnes en situation d'itinérance sont particulièrement exposées : agressions nocturnes, vols, harcèlement, menaces, conflits de rue, expulsions forcées, confiscations de biens, intimidations ou interventions excessives.

Le droit à la sécurité implique que :

- Personne n'a le droit d'exercer de la violence contre une personne vivant dehors
- Les forces de l'ordre doivent intervenir de manière proportionnée, respectueuse et non discriminatoire
- Les plaintes pour violence doivent être prises au sérieux, même si la personne n'a pas d'adresse

- Les lieux publics doivent rester accessibles tant que la personne n’enfreint pas de règles objectives
- Les expulsions des campements doivent respecter des procédures et inclure des alternatives humaines

Connaître ce droit permet aussi de demander du soutien lorsqu’une situation devient dangereuse, que ce soit par l’entremise d’un intervenant de rue, d’un refuge, d’un centre de jour ou d’une ligne d’urgence.

Le droit de circuler librement

Le droit de circuler librement garantit la possibilité de se déplacer sans être injustement ciblé ou empêché. Trop souvent, les personnes en situation d’itinérance sont chassées de lieux publics, déplacées sans justification, ou contrôlées plus fréquemment que d’autres citoyens.

Ce droit signifie que :

- Une personne n’a pas à justifier sa présence dans un espace public
- Le simple fait d’être sans domicile ne constitue pas un motif d’expulsion
- Personne ne peut être contraint de quitter un lieu public tant qu’il respecte les règles de l’endroit
- Les interventions policières doivent respecter les principes d’équité et de non-discrimination

La rue est un espace partagé. Même si la vie en public expose davantage aux contrôles et aux tensions, elle ne retire aucun droit fondamental.

Le droit à l'intégrité physique et psychologique

Le droit à l'intégrité protège la santé, le corps et l'esprit. Pour les personnes en situation d'itinérance, cela concerne autant la protection contre la violence que le respect du consentement dans toute intervention, qu'elle soit médicale, sociale ou policière.

Ce droit implique :

- Aucun soin, examen ou traitement ne peut être imposé sans consentement libre et éclairé (sauf exceptions légales précises)
- Les intervenants doivent expliquer les risques, les bénéfices et les alternatives
- Les interventions d'urgence doivent respecter l'intégrité, même en situation de crise psychologique ou d'intoxication
- Les fouilles, saisies ou interventions doivent être justifiées et proportionnées

Même en situation de grande vulnérabilité, la personne demeure souveraine sur son corps et ses décisions, dans les limites prévues par la loi.

Le droit à l’égalité et à l’absence de discrimination

La condition sociale est reconnue comme un motif de discrimination prohibé. Cela signifie que nul ne peut être défavorisé ou exclu en raison de sa pauvreté, de son apparence, de ses vêtements, de sa santé mentale ou de son absence de domicile.

Cela inclut :

- Le droit d’obtenir un service comme tout autre citoyen
- Le droit de ne pas être refusé dans un commerce sans raison objective
- Le droit de faire valoir une plainte si un traitement injuste survient
- Le droit d’être protégé contre les pratiques discriminatoires institutionnelles

Reconnaître ce droit est essentiel pour lutter contre la stigmatisation, qui demeure l’un des principaux obstacles dans la sortie de l’itinérance.

Le droit à l’accès aux services essentiels

Toute personne a droit à des services de base : soins de santé, aide sociale, soutien psychosocial, services juridiques, hébergement d’urgence. Ces droits ne disparaissent pas en raison de l’itinérance ; au contraire, ils deviennent encore plus importants.

Les services doivent être accessibles, adaptés et respectueux. Aucune personne ne peut être privée de soins, d'aide financière minimale ou d'un accompagnement essentiel sous prétexte de ne pas avoir d'adresse fixe.

Un levier de pouvoir personnel

Pour une personne vivant dans la rue, la reconnaissance de ses droits peut devenir une source de puissance personnelle. Comprendre ses droits ne change pas la réalité du jour au lendemain, mais cela redonne du contrôle, une capacité à dire non, à demander de l'aide, à comprendre ce qui est permis et ce qui ne l'est pas.

Activer ses droits, c'est affirmer que la personne mérite protection, respect et justice. C'est aussi rappeler à la société que la dignité humaine ne se négocie jamais, peu importe les circonstances.

Comment se sortir de l’itinérance? - 239

240 - Comment se sortir de l’itinérance?

6.2 Système d’aide sociale : comment s’y retrouver

Naviguer dans le système d’aide sociale peut sembler complexe, surtout lorsque l’on traverse une période d’instabilité ou que l’on tentait simplement de survivre au jour le jour. Pourtant, comprendre son fonctionnement, ses critères et surtout ses droits permet d’accéder plus rapidement à un filet de sécurité financière, parfois minimal mais essentiel pour éviter une aggravation de la précarité. L’aide sociale n’est pas un privilège : c’est un droit reconnu à toute personne vivant des difficultés majeures l’empêchant de subvenir adéquatement à ses besoins de base. Connaître les règles du programme, c’est reprendre une forme de pouvoir sur sa vie et éviter que des incompréhensions administratives ne deviennent des obstacles supplémentaires.

Comprendre les types de programmes existants

Le système québécois d’aide financière de dernier recours se divise en plusieurs programmes ayant chacun leurs critères et leurs montants. Le plus répandu est le Programme d’aide sociale, destiné aux personnes qui ne peuvent pas répondre à leurs besoins essentiels et qui n’ont pas d’autres ressources suffisantes. Le Programme de solidarité sociale, quant à lui, s’adresse principalement aux personnes ayant des contraintes sévères à l’emploi reconnues. Une troisième catégorie, moins connue, regroupe les mesures temporaires ou spécifiques liées à certaines situations : jeunes de moins de 25 ans, personnes

quittant un milieu violent, individus devant fournir une adresse, etc.

Cette classification est essentielle, car elle influence non seulement les montants reçus mais aussi la stabilité financière à plus long terme. Par exemple, une personne reconnue comme ayant des contraintes sévères à l'emploi peut recevoir davantage, tout en étant soumise à moins d'obligations liées à la recherche d'emploi. Comprendre dans quel programme on se situe permet donc de mieux planifier la suite de ses démarches, notamment en matière d'hébergement, de soins ou de réinsertion.

Déposer une demande : étapes essentielles

Une demande d'aide sociale peut être déposée en ligne, par téléphone ou en personne dans un bureau de Services Québec. Pour certaines personnes en situation d'itinérance, l'absence d'adresse pose un obstacle. Pourtant, il existe des solutions : plusieurs organismes communautaires agissent comme adresses de correspondance, permettant de recevoir le courrier officiel ou les notifications administratives. Cette possibilité permet d'éviter les suspensions de prestations, souvent provoquées par des lettres impossibles à récupérer.

Les documents exigés varient d'une personne à l'autre, mais certains éléments reviennent fréquemment : pièces d'identité, preuves de revenu ou de non-revenu, rapports médicaux ou attestations professionnelles si des contraintes à l'emploi doivent être reconnues. Lorsque ces documents sont difficiles à

obtenir, des intervenants communautaires peuvent accompagner la personne dans les démarches ou même communiquer directement avec le ministère pour trouver des solutions intermédiaires. Trop souvent, des demandes sont refusées simplement parce que la personne ignorait qu'un document manquait ; un suivi régulier, même minimal, permet de prévenir ce genre de situations.

Reconnaître ses droits dans le processus

Les personnes demandant l'aide sociale disposent de droits précis, dont celui de recevoir une décision écrite, de contester une décision jugée injuste ou erronée, et de bénéficier d'un traitement non discriminatoire. Le droit à l'information est fondamental : toute personne est en droit de connaître les règles qui s'appliquent à sa situation, les motifs d'un refus ou les conditions à respecter. Lorsque ces informations sont floues ou insuffisantes, il est possible de demander des éclaircissements, voire de solliciter l'aide d'un défenseur des droits ou d'un organisme spécialisé.

La contestation d'une décision, souvent perçue comme un processus intimidant, est pourtant un recours essentiel. Beaucoup de personnes obtiennent gain de cause lorsqu'elles déposent une révision administrative. Les erreurs existent, et elles ne doivent pas priver une personne de ses moyens de survie. Le délai pour déposer une demande de révision est généralement court, ce qui renforce l'importance d'avoir une adresse stable, même fournie temporairement par un organisme.

Comprendre les obligations imposées

Selon le type de programme auquel une personne est admissible, certaines obligations peuvent s'appliquer : participation à des mesures d'employabilité, déclaration des revenus, ou encore mise à jour des situations personnelles. Ces obligations ne sont pas toujours bien comprises, et leur non-respect peut entraîner des coupures automatiques qui plongent la personne dans l'urgence. Les centres de services communautaires et les organismes d'aide sont déterminants pour expliquer clairement ces règles et proposer un accompagnement afin d'éviter un retour abrupt à la rue.

Certaines règles peuvent être assouplies pour les personnes en situation d'itinérance ou vivant des difficultés majeures. Par exemple, des délais supplémentaires peuvent être accordés pour fournir certains documents, et des exemptions existent pour des situations médicales ou psychosociales particulières. Trop peu de personnes connaissent ces accommodements, pourtant prévus pour éviter qu'une situation de détresse ne soit aggravée par la rigidité administrative.

Les pièges courants et comment les éviter

Plusieurs obstacles reviennent régulièrement dans les témoignages des personnes ayant recours à l'aide sociale. Les coupures liées à l'absence d'adresse, les sanctions pour déclarations tardives, ou encore la perte de prestations en raison de revenus occasionnels mal déclarés. Un autre piège majeur concerne l'incapacité de récupérer le courrier,

entraînant des suspensions sans que la personne ne puisse en être informée. Pour éviter ces situations, il est fortement recommandé de s’associer à un organisme communautaire qui offre une adresse de référence et un soutien pour la lecture du courrier.

Un autre piège réside dans l’absence d’accompagnement lors de la reconnaissance des contraintes à l’emploi. Plusieurs personnes souffrant de troubles de santé mentale, de douleurs chroniques ou de limitations fonctionnelles ne sont pas évaluées correctement faute de documentation adéquate. Un intervenant peut aider à rassembler les preuves nécessaires pour éviter un refus injustifié et obtenir un statut correspondant réellement à la situation de la personne.

Vers une autonomie administrative

L’objectif final n’est pas uniquement d’obtenir l’aide sociale, mais de comprendre suffisamment le système pour pouvoir s’y maintenir sans vivre dans la peur constante des coupures. Autonomiser une personne face à ces démarches, c’est lui offrir un outil de stabilité indispensable pour sortir progressivement de l’itinérance. La maîtrise des obligations, la compréhension des droits et un réseau d’appui solide permettent de retrouver une forme de contrôle, souvent perdue dans la tourmente des urgences quotidiennes.

Peu à peu, les interactions avec les institutions deviennent moins oppressantes. L’aide sociale n’est pas conçue pour être une réponse permanente, mais elle peut servir de base lorsque

tout le reste s’est effondré. Lorsque la personne retrouve une plus grande stabilité — logement transitoire, revenu complémentaire, nouveau réseau social — elle peut alors planifier la suite avec moins de peur et plus de clarté. Cette stabilité administrative, même fragile, constitue un pilier essentiel de toute démarche vers la sortie de l’itinérance.

Comment se sortir de l’itinérance? - 247

248 - Comment se sortir de l’itinérance?

6.3 Accès à une carte d’identité et documents officiels

Pour une personne en situation d’itinérance, la perte ou l’absence de documents officiels représente l’un des obstacles les plus importants à l’accès aux services essentiels. Sans carte d’identité, il devient difficile, voire impossible, d’obtenir des prestations gouvernementales, de s’inscrire à un logement, d’ouvrir un compte bancaire ou même d’être accepté dans certains refuges. La carte d’assurance-maladie, la carte d’assurance sociale et une pièce d’identité avec photo sont souvent exigées comme preuves d’identité. Pourtant, les réalités de la rue — vols, pertes, impossibilité de conserver des objets de valeur — mettent fréquemment ces documents en péril. Retrouver ou remplacer ces pièces représente donc une étape fondamentale pour sortir de la marginalisation administrative et réintégrer progressivement les dispositifs de soutien.

Pourquoi les documents d’identité sont essentiels

Les documents officiels servent de pierre angulaire au fonctionnement de l’État et des services sociaux. Ils permettent d’attester de l’existence d’une personne dans les registres publics, condition préalable à toute démarche administrative. Sans eux, une personne peut littéralement devenir invisible aux yeux des institutions, incapable de prouver qui elle est ou même d’affirmer son droit à des prestations. Les documents

d’identité jouent également un rôle dans la sécurité personnelle, puisqu’ils facilitent l’accès à des services d’urgence, à des cliniques médicales ou à des traitements requis pour des conditions de santé spécifiques.

Pour les personnes itinérantes, ce déficit administratif peut entraîner un cercle vicieux : impossible de récupérer une prestation sans pièce d’identité, impossible d’obtenir une pièce d’identité sans preuve d’adresse, et impossible d’avoir une adresse sans prestation ou soutien institutionnel. Briser ce cercle nécessite une connaissance fine des recours possibles et des organismes qui peuvent agir à titre de relais.

Remplacer la carte d’assurance-maladie

La carte d’assurance-maladie est indispensable pour accéder gratuitement aux soins médicaux au Québec. Lorsque cette carte est perdue ou volée, il est possible de demander un remplacement auprès de la Régie de l’assurance maladie du Québec (RAMQ). Toutefois, la procédure exige normalement une preuve d’identité et, parfois, une adresse. Pour les personnes en situation d’itinérance, des solutions existent : plusieurs refuges, centres de jour et organismes communautaires peuvent offrir une adresse de correspondance reconnue par la RAMQ.

Les intervenants peuvent également accompagner la personne dans la constitution de son dossier, aider à remplir les formulaires et vérifier si d’autres pièces, comme un certificat de naissance ou une ancienne carte expirée, peuvent servir de

preuve d’identité. Lorsque la personne n’a aucune pièce restante, il est parfois nécessaire de suivre un processus plus long impliquant des vérifications supplémentaires. Ce processus peut sembler lourd, mais il reste essentiel pour récupérer l’accès aux soins.

Obtenir ou remplacer la carte d’assurance sociale

La carte d’assurance sociale, aujourd’hui remplacée par un simple numéro, est indispensable pour tout ce qui touche au revenu : aide sociale, emploi, prestations, déclaration de taxes. La demande ou le remplacement du numéro peut se faire en ligne ou en personne dans un bureau de Service Canada. Les personnes itinérantes peuvent rencontrer des difficultés liées à l’absence d’adresse ou de documents d’appui. Cependant, Service Canada accepte plusieurs types de documents alternatifs, et certains organismes communautaires collaborent avec eux pour faciliter les démarches des personnes vulnérables.

Il est important de noter que le numéro d’assurance sociale ne devrait jamais être conservé en format papier dans un sac exposé aux risques de vol. Une fois obtenu, il est préférable de le mémoriser ou de le confier temporairement à un intervenant de confiance si la conservation pose un risque.

Accéder à un certificat de naissance

Le certificat de naissance représente la preuve d’identité la plus fondamentale pour de nombreuses démarches. Toutefois, il est

aussi l’un des documents les plus difficiles à remplacer lorsqu’une personne n’a aucun autre papier. Les demandes se font auprès du Directeur de l’état civil, et exigent généralement des preuves identitaires. C’est ici que le rôle des organismes communautaires devient crucial : certains sont reconnus comme tiers de confiance et peuvent aider à valider l’identité de la personne en s’appuyant sur des dossiers internes, des témoignages ou des suivis antérieurs.

Obtenir un certificat de naissance est souvent la première étape vers la reconstitution complète d’un dossier administratif. Une fois ce document en main, il devient beaucoup plus simple d’obtenir les autres pièces, comme la carte de la RAMQ ou le numéro d’assurance sociale. Les délais peuvent varier, ce qui nécessite parfois une période d’attente, mais cette procédure est essentielle et ouvre la voie à une autonomie administrative renouvelée.

Les organismes pouvant agir comme adresses de référence

Pour contourner l’obstacle des documents exigeant une adresse, plusieurs organismes communautaires offrent ce qu’on appelle une adresse de référence. Il s’agit d’un service où la personne peut utiliser l’adresse du centre pour recevoir son courrier administratif. Le personnel s’occupe alors de conserver le courrier et de prévenir la personne lors de sa réception. Cette solution est souvent la seule permettant à une personne sans domicile fixe de maintenir le lien avec les institutions.

Les centres de jour, certaines ressources en hébergement temporaire, et de nombreux organismes de défense des droits offrent ce type de service. Leur rôle dépasse la simple mise à disposition d'une boîte aux lettres : ils guident la personne dans la lecture et la compréhension des lettres reçues, évitant ainsi les coupures inattendues, les délais manqués et les rendez-vous manqués avec les institutions.

L'importance d'un accompagnement administratif

Pour une personne qui traverse une période d'instabilité intense, entreprendre seule ces démarches peut être extrêmement difficile. Les formulaires complexes, les délais rigides, les rendez-vous administratifs et la nécessité de fournir des documents précis sont autant de barrières qui peuvent décourager. L'accompagnement administratif devient alors un levier fondamental. Non seulement il aide la personne à remplir les formulaires, mais il lui offre aussi une présence humaine qui réduit le stress et favorise la persévérance dans les démarches.

Cet accompagnement peut provenir d'un travailleur de rue, d'un intervenant en centre de jour, d'un agent de liaison en refuge ou encore d'un organisme de défense des droits sociaux. À mesure que la personne reconstitue progressivement ses documents, elle retrouve une identité administrative complète, ce qui représente un pas crucial vers l'accès aux services, au logement et à une stabilité durable.

254 - Comment se sortir de l’itinérance?

6.4 Aides financières disponibles

L’une des pierres d’assise importantes pour accompagner une personne en situation d’itinérance vers une sortie durable est l’accès à des **aides financières**. Sans un soutien monétaire minimal, il devient très difficile de stabiliser sa situation — que ce soit en raison du coût du logement, des besoins essentiels (nourriture, vêtements, transport), ou encore des frais administratifs liés à la réinsertion. Voici un tour d’horizon des principales aides financières offertes au Québec (et à l’échelle fédérale), de leur fonctionnement, ainsi que des leviers à actionner pour en bénéficier.

Le soutien de dernier recours : Aide sociale et solidarité sociale

Au Québec, deux programmes clés constituent un filet de sécurité : le **Programme d’aide sociale** et le **Programme de solidarité sociale**. Québec

- Le **Programme d’aide sociale** s’adresse aux personnes sans contraintes sévères à l’emploi. Il permet de recevoir une aide financière pour couvrir les dépenses de base comme la nourriture ou le logement. Québec
- Le **Programme de solidarité sociale** est destiné aux personnes ayant des contraintes sévères à l’emploi (santé mentale, maladie chronique, traumatismes, etc.). Ce programme offre un soutien financier plus élevé

dans certains cas et favorise surtout la participation sociale. Québec

Les montants que ces programmes versent sont modestes, mais essentiels : par exemple, pour un adulte sans contrainte temporaire à l'emploi, l'aide sociale est de **829 $/mois** (à partir de 2025). Québec Pour une personne en solidarité sociale, le montant de base mensuel est d'environ **1 191 $**, selon la configuration du logement (par exemple en foyer communautaire ou refuge) et d'autres facteurs. Québec

Pour accéder à ces programmes, il faut faire une demande auprès du Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MESS). Il existe un service en ligne pour gérer sa demande, envoyer des documents et consulter les paiements, via le portail « My Account – Aide-emploi / Aide sociale ». Québec

Il est également important de noter que certaines prestations (comme le "supplément à la prime au travail") sont offertes aux prestataires qui travaillent, même modestement, ce qui peut encourager la réinsertion par l'emploi. Québec

Cependant, même si ces programmes sont souvent la première ressource, ils sont critiqués : le texte d'analyse du RAPS IM souligne que l'aide sociale, avec des montants très bas, ne permet pas toujours de sortir de la pauvreté, surtout quand les coûts du logement sont élevés. rapsim.org

256 - Comment se sortir de l'itinérance?

Allocation-logement : Le Programme d'allocation pour le logement (shelter allowance)

Un autre soutien financier crucial est l'**allocation-logement**, gérée par Revenu Québec en partenariat avec la Société d'habitation du Québec (SHQ). Ce programme vise à aider les personnes à faible revenu à couvrir une partie des coûts liés au logement (loyer, hébergement). Revenu Québec

Pour la période allant d'octobre 2025 à septembre 2026, cette aide peut atteindre **170 $ par mois** pour les personnes admissibles. Revenu Québec

L'allocation-logement est particulièrement utile pour les personnes récemment logées ou en transition : une fois qu'on a un toit, même temporaire, cette aide peut alléger le fardeau financier et contribuer à une stabilité qui permet d'envisager des projets à plus long terme (emploi, formation, réinsertion).

Financement spécialisé lié à l'itinérance

Programmes fédéraux et accords Québec-Canada

Le gouvernement du Canada, en partenariat avec le Québec, met en place des initiatives visant spécifiquement les personnes en situation d'itinérance. Par exemple :

- Le programme **Reaching Home** (Stratégie canadienne sur l'itinérance) offre des subventions non remboursables aux communautés et aux organismes qui

travaillent avec des personnes sans-abri ou à risque. Publications du Canada

- En décembre 2024, un **accord Québec-Canada sur l’itinérance sans abri et les campements** a été conclu, avec près de **50 millions $** sur deux ans pour soutenir 205 projets dans les 11 régions sociosanitaires ciblées. Gouvernement du Canada
- Cet investissement permet de renforcer les services d’hébergement d’urgence, le travail de rue, les équipes mobiles, ainsi que le soutien à la stabilisation résidentielle. Gouvernement du Canada

De plus, un financement plus ancien, par le biais du même programme Reaching Home, avait déjà injecté plus de **84 millions $ supplémentaires** répartis sur deux ans (2022–2023) pour le Québec. Gouvernement du Canada Cela a permis notamment de financer des initiatives de prévention, des programmes de formation socio-professionnelle, et des mesures pour réduire l’itinérance chronique.

Investissements structurels à long terme

Dans le cadre du **Plan d'action interministériel en itinérance 2021-2026 (“S’allier devant l’itinérance”)**, le gouvernement du Québec a prévu des investissements importants pour stabiliser les personnes en situation d’itinérance à différents niveaux : résidentiel, psychosocial, social, juridique. Santé et Services sociaux du Québec

258 - Comment se sortir de l’itinérance?

Par exemple, dans la mise à jour économique de novembre 2023, le Québec a réservé **338,2 millions $ sur cinq ans** pour renforcer la lutte à l'itinérance : cela inclut la création de logements réservés, l'augmentation de l'aide d'urgence, et des services de réinsertion social et communautaire. Contenu Québec

Il y a également des initiatives pour les personnes autochtones sans-abri : le Québec consacre des sommes pour des services culturellement adaptés, visant à répondre à la vulnérabilité spécifique des Premières Nations et des Inuits en situation d'itinérance. Finances Québec Par exemple, un projet d'abri autochtone (PAQ2) bénéficie d'un financement conjoint Québec–fédéral. Québec

Programmes spécifiques de la sécurité publique

Un autre mécanisme d'aide moins connu, mais pertinent, est le **Programme de soutien aux pratiques policières concertées en itinérance et en santé mentale**, mis en place par le ministère de la Sécurité publique du Québec. Ce programme vise à financer des initiatives où la police collabore avec des intervenants en santé mentale dans des contextes d'itinérance pour mieux répondre aux situations délicates. Contenu Québec

Fonds d'urgence communautaire

Au niveau communautaire, des **fons d'urgence** permettent de soutenir les organismes de terrain :

- **Centraide du Grand Montréal** dispose d'un *Emergency Homelessness Assistance Fund* (Fonds d'assistance aux sans-abri), destiné à soutenir les organismes communautaires qui interviennent auprès des personnes en itinérance. Ce fonds aide notamment à l'acquisition de biens essentiels, à l'amélioration des conditions d'accueil, à l'augmentation de la capacité d'hébergement, et au renforcement des services de travail de rue. Centraide du Grand Montréal
- Ces investissements sont cruciaux, particulièrement en contexte de crise ou d'augmentation soudaine des besoins, car ils maintiennent les capacités opérationnelles des organisations d'accompagnement.

Aides non monétaires mais connexes

Bien que ce chapitre se concentre sur les aides financières directes, il est essentiel de mentionner les **ressources non monétaires** qui facilitent l'accès aux programmes :

- Les **centres d'accueil** comme *Accueil Bonneau* offrent des services d'orientation, de réinsertion, de gestion de budget, de négociation de dettes, et un accompagnement global vers l'autonomie. Accueil Bonneau
- Le **Réseau SOLIDARITÉ Itinérance du Québec (RSIQ)** est une coalition d'organismes actifs dans le secteur; il joue un rôle d'allié, de réseau de plaidoyer et de soutien pour les personnes en itinérance. RSIQ

Ces structures permettent non seulement d'accéder à de l'aide monétaire, mais aussi de bâtir des ponts vers le logement, l'emploi, et la stabilité sociale.

Limites, défis et pistes d'amélioration

Malgré la diversité des aides, plusieurs **limites** persistent :

1. **Montants insuffisants** : comme souligné plus haut, l'aide sociale de base (829 $) reste très faible face aux coûts actuels du logement, limitant fortement la marge de manœuvre des personnes en itinérance. rapsim.org
2. **Accès et bureaucratie** : certaines personnes en situation d'itinérance ont des difficultés à naviguer dans le système : absence d'adresse fixe, manque de documents, difficultés à utiliser les services en ligne.
3. **Temporalité des programmes** : des financements ponctuels (comme l'accord Québec-Canada sur les campements) sont précieux, mais la durabilité des initiatives pourrait être remise en question si les fonds ne sont pas renouvelés.
4. **Inadéquation culturelle** : il reste un besoin important de financement ciblé pour certaines populations vulnérables, notamment les Premières Nations, les Inuits, ou encore les personnes LGBTQ2S+, pour des services adaptés à leur vécu.

Pistes d'amélioration :

- Renforcer les **investissements structurels à long terme**, en priorisant la création de logements sécurisés et abordables, ainsi que le financement d’organismes communautaires.
- Simplifier les **démarches administratives** pour les personnes sans-abri (par exemple, faciliter l’accès aux formulaires, assouplir les exigences d'adresse, offrir un accompagnement social dans le dépôt des demandes).
- Augmenter les **allocations au logement** ou ajuster les montants en fonction du coût réel du marché locatif.
- Promouvoir des **modèles de soutien intégrés**, combinant aide financière, intervention psychosociale, et accompagnement vers l’emploi.
- Encourager la **participation des personnes ayant vécu l’itinérance** dans la conception des politiques : elles ont une expertise précieuse pour identifier les obstacles et co-construire des solutions durables.

Conclusion

Les aides financières disponibles représentent un levier fondamental pour permettre à une personne en situation d’itinérance de sortir de la rue et d’amorcer un processus de stabilisation. Toutefois, elles ne suffisent pas à elles seules : elles doivent être combinées à des interventions sociales, des services d’accompagnement, et des politiques à long terme. Pour que ces aides soient vraiment efficaces, elles doivent être

accessibles, adaptées aux réalités des personnes, et soutenues par une vision stratégique concertée.

264 - Comment se sortir de l’itinérance?

6.5 Défense contre la discrimination et l’abus

Sortir de l’itinérance ne dépend pas uniquement d’un soutien résidentiel ou financier : cela implique aussi d’être protégé contre la discrimination, l’abus, la violence et les atteintes aux droits fondamentaux. Les personnes en situation d’itinérance sont parmi les groupes les plus exposés à l’exclusion sociale, aux préjugés, aux pratiques illégales et aux violations de leurs droits. Comprendre ces protections, savoir comment les exercer et connaître les mécanismes de plainte est essentiel pour assurer une sortie durable et sécuritaire de la rue.

Les fondements juridiques de la protection des droits

Au Québec comme au Canada, les personnes en situation d’itinérance sont couvertes par les mêmes lois que tout autre citoyen. Les droits fondamentaux sont garantis par trois grands cadres légaux :

1. **La Charte des droits et libertés de la personne du Québec**, qui protège le droit à la dignité, l’intégrité, la sécurité, la vie privée, l’égalité, ainsi que la protection contre la discrimination fondée sur la condition sociale. La mention « condition sociale » inclut explicitement la pauvreté, la précarité ou l’itinérance.
2. **La Charte canadienne des droits et libertés**, qui garantit notamment la liberté de circulation, la

protection contre les détentions arbitraires, et le droit à un traitement égalitaire.

3. **Le Code civil du Québec**, qui protège l'intégrité physique et psychologique de la personne, interdit les traitements dégradants et encadre la responsabilité civile en cas d'abus ou de préjudice.

Ces textes s'appliquent autant dans les interactions avec les institutions publiques (policiers, hôpitaux, tribunaux, services sociaux) que dans celles avec les organismes privés (commerces, propriétaires, individus, entreprises de sécurité).

La discrimination : une réalité quotidienne

La discrimination envers les personnes itinérantes prend de multiples formes :

- **Refus de service** dans des commerces, restaurants ou transports publics.
- **Profilage social**, où une personne est ciblée par les autorités ou les agents de sécurité en raison de son apparence, de sa pauvreté apparente ou de son lieu fréquenté.
- **Stigmatisation dans les soins de santé**, avec une sous-évaluation de la douleur, un triage défavorable ou une attitude méprisante.

- **Difficultés d’accès au logement**, lorsque des propriétaires refusent systématiquement des personnes à faible revenu ou sans références.
- **Marginalisation dans les services sociaux**, lorsque les interventions supposent un manque de capacité ou un préjugé sur la santé mentale.

La discrimination a des effets concrets : elle augmente les risques de violence, diminue l’accès aux services essentiels et décourage les démarches de réinsertion. Comprendre et reconnaître ces formes de discrimination permet d’agir pour les contester.

Le profilage social et la judiciarisation excessive

Le **profilage social** est une problématique centrale dans la défense des droits des personnes en situation d’itinérance. Il se produit lorsqu’une personne est contrôlée, interpellée ou sanctionnée non pas pour un comportement illégal réel, mais en raison de son statut social.

Les exemples incluent :

- Arrestations ou contrôles répétitifs sans justification claire.
- Multiplication de constats d’infraction pour des comportements liés à la survie (dormir dans un parc, consommer dans un lieu public, mendier).
- Saisies arbitraires de biens personnels.

- Expulsion de lieux publics sans motif légitime.

Ces pratiques créent un climat d'intimidation, aggravent les traumatismes et peuvent mener à une judiciarisation qui complique la réinsertion : dettes d'amendes, mandats d'arrestation, accumulations de dossiers judiciaires pour des faits mineurs.

Plusieurs organismes communautaires, comme la Clinique Droits Devant ou le Réseau d'aide juridique, jouent un rôle essentiel dans l'accompagnement juridique pour contester ce type de profilage.

La violence et les abus : prévenir, reconnaître et dénoncer

Les personnes sans-abri sont exposées à des niveaux de violence très supérieurs à la moyenne de la population : agressions physiques, violence sexuelle, exploitation économique, violences psychologiques, abus institutionnels, vols, destruction de biens personnels.

Les milieux où surviennent souvent les abus sont :

- La rue et les lieux publics.
- Certains hébergements d'urgence non supervisés ou sous-financés.
- Interactions avec des agents de sécurité, des passants ou des groupes hostiles.

- Relations intimes ou transactionnelles marquées par un rapport de force.

Reconnaître les formes d'abus est la première étape. Les mécanismes de signalement incluent :

- Le dépôt d'une plainte auprès du **Commissaire à la déontologie policière** en cas d'abus policier.
- Une plainte à la **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ)** en cas de discrimination ou atteinte aux droits fondamentaux.
- Un signalement au **Protecteur du citoyen** si l'abus concerne un organisme public, un hôpital, un centre jeunesse ou un service gouvernemental.
- Une approche auprès des **centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)**, qui offrent soutien et accompagnement psychosocial.
- La possibilité d'obtenir un accompagnement juridique gratuit par l'aide juridique, selon les critères d'admissibilité.

Les organismes spécialisés dans la défense des droits

De nombreux organismes communautaires et juridiques accompagnent les personnes en situation d'itinérance face aux injustices :

- **Clinique Droits Devant** : aide à la contestation des tickets, défense contre le profilage social, préparation de dossiers pour les tribunaux.
- **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse** : enquête sur les discriminations, recommandations et recours civils.
- **Aide juridique du Québec** : représentation gratuite ou à faible coût, selon le revenu.
- **CAVAC** : soutien aux victimes d'agressions.
- **Réseau SOLIDARITÉ Itinérance du Québec (RSIQ)** : plaidoyer politique et documentation des abus systémiques.
- **Organismes de première ligne** (Accueil Bonneau, Mission Old Brewery, Maison du Père, etc.) qui accompagnent les démarches de plainte, offrent des intervenants sociaux et soutiennent moralement la personne dans ses démarches.

Ces structures jouent un rôle crucial : sans elles, les personnes itinérantes seraient encore plus vulnérables devant les institutions ou les acteurs qui abusent de leur pouvoir.

Stratégies pour se défendre et faire valoir ses droits

Voici quelques stratégies pratiques que les personnes en situation d'itinérance peuvent utiliser pour se défendre contre la discrimination et l'abus :

1. **Documenter les événements**
    - Noter la date, l'heure et le lieu.
    - Décrire les personnes impliquées.
    - Conserver les documents, constats, photos ou objets pertinents.
    - Demander des témoins.
2. **Ne jamais rester seul avec le problème**
   Les organismes d'accompagnement peuvent aider à comprendre la situation, à déposer des plaintes ou à accéder aux services juridiques.
3. **Connaître ses droits fondamentaux**
    - Droit de circuler.
    - Droit à un traitement égalitaire.
    - Droit au respect.
    - Droit de ne pas être fouillé sans motif valable.
    - Droit de refuser des interactions non justifiées avec les autorités.
4. **Recours rapides en cas d'abus**
   Plus la plainte est déposée rapidement, plus elle a de chances d'être prise au sérieux.
5. **S'appuyer sur les collectifs**
   Le travail collectif et l'appui communautaire permettent

de rompre l’isolement et de renforcer la crédibilité des démarches.

Briser le cycle : pourquoi la défense des droits est essentielle

Il est impossible de sortir durablement de l’itinérance si l’on demeure exposé à des environnements violents, discriminatoires ou abusifs. La défense des droits :

- renforce l’estime de soi ;
- protège la sécurité physique et psychologique ;
- réduit les obstacles administratifs et institutionnels ;
- favorise la réinsertion sociale et professionnelle ;
- rétablit un rapport égalitaire avec les institutions ;
- lutte contre les injustices structurelles perpétuant l’itinérance.

La sortie de la rue n’est pas qu’une question de logement : c’est un processus de réhumanisation, de reconnaissance et de justice sociale.

Comment se sortir de l’itinérance? - 273

274 - Comment se sortir de l’itinérance?

PARTIE III — SE RECONSTRUIRE

Comment se sortir de l’itinérance? - 275

276 - Comment se sortir de l’itinérance?

7. Se stabiliser

Se stabiliser après une période d'itinérance représente l'une des étapes les plus délicates mais aussi les plus porteuses d'espoir du parcours de reconstruction. Alors que l'accès à un logement, à des revenus et à des services marque une avancée concrète, la stabilité repose également sur des dimensions émotionnelles, sociales et identitaires qui nécessitent du temps et du soutien. Cette phase n'est pas linéaire : elle comporte des réussites, des incertitudes, parfois des retours en arrière. Pourtant, chaque pas compte pour transformer un lieu où l'on dort en un lieu où l'on vit — et un lendemain incertain en un projet de vie.

Se stabiliser, c'est d'abord **reprendre le contrôle sur le quotidien**. Avoir une clé, une adresse, un espace à soi donne un sentiment de sécurité fondamental. Cependant, ce passage peut provoquer des émotions complexes : un mélange de soulagement, de stress, voire de solitude. Plusieurs personnes ayant vécu l'itinérance témoignent que, paradoxalement, la rue offrait une forme de routine, de solidarité immédiate, ou du moins un mode de survie connu. Revenir dans un logement demande donc d'apprivoiser un rythme différent, d'apprendre à faire confiance à nouveau, et de se réadapter à des responsabilités du quotidien : loyer, gestion du budget, entretien, appointments médicaux, relations avec un voisinage.

La stabilisation passe également par **un environnement de soutien solide**. Sans accompagnement, le risque de retour à

l’itinérance est plus élevé. Les travailleurs sociaux, les intervenants en dépendance, les équipes de santé mentale, les organismes communautaires et certains programmes gouvernementaux accompagnent les personnes dans cette transition. Ils aident à affronter les obstacles administratifs, à gérer les tensions avec les propriétaires, à maintenir les démarches médicales ou juridiques, et à prévenir les crises. Avoir une personne ou une équipe de référence permet de réduire le sentiment d’isolement et de renforcer le sentiment de compétence personnelle.

Un autre aspect important consiste à **développer une stabilité émotionnelle et psychologique**. Le passage à un environnement stable ne fait pas disparaître les traumatismes, la dépression, les dépendances, la fatigue chronique ou la méfiance accumulée pendant la période d’itinérance. Au contraire, c’est souvent après l’entrée en logement que certaines blessures profondes remontent, car l’urgence de survie n’occupe plus tout l’espace mental. Le soutien psychologique, l’intervention communautaire, la thérapie ou simplement des espaces où parler sans jugement deviennent essentiels pour donner un sens à ce que l’on a vécu et retrouver une forme de paix intérieure.

Se stabiliser implique aussi de **réorganiser sa vie sociale et ses relations**. Beaucoup ont perdu des liens familiaux, ont vécu des ruptures amicales ou ont vu leur réseau se déplacer vers la rue. Recréer des relations saines, faire confiance, se sentir accepté et se sentir légitime dans des environnements nouveaux

est un travail en soi. Pour certains, cela signifie renouer avec la famille; pour d'autres, cela signifie s'appuyer sur de nouvelles communautés : centres communautaires, groupes d'entraide, voisins, programmes d'insertion socioprofessionnelle. La stabilité sociale contribue directement à la capacité de maintenir la stabilité résidentielle.

L'aspect financier joue également un rôle majeur. Même si certaines aides existent, le budget demeure serré pour beaucoup, et la peur d'un imprévu — facture d'électricité, retard de loyer, perte d'emploi — peut nuire au sentiment de sécurité. La stabilisation financière demande du temps : apprendre à gérer un budget minimal, accéder à des programmes de formation ou d'emploi, obtenir un soutien administratif pour les impôts et les prestations. Pour plusieurs, retrouver une autonomie financière est un symbole puissant de dignité et de rétablissement.

Enfin, se stabiliser signifie **retrouver un sens et un but**. Plusieurs personnes expriment que ce n'est qu'après l'accès à un logement que la vraie question apparaît : « Qu'est-ce que je veux pour ma vie maintenant ? » Retrouver des projets — études, emploi, bénévolat, passions, parentalité, engagement communautaire, guérison personnelle — est une étape essentielle du rétablissement. Avoir un objectif, même modeste, transforme l'avenir et renforce la confiance en sa capacité à rester logé et à se reconstruire durablement.

Se stabiliser ne se résume donc pas à avoir un toit. C'est un processus global qui combine sécurité matérielle, soutien

humain, guérison émotionnelle, reprise de pouvoir personnel et reconstruction identitaire. Avec le bon soutien, des outils adaptés et le respect du rythme individuel, cette étape peut devenir le fondement d’une vie renouvelée.

280 - Comment se sortir de l’itinérance?

Comment se sortir de l’itinérance? - 281

282 - Comment se sortir de l’itinérance?

7.1 Trouver un hébergement stable (logements sociaux, HLM, ressources transitoires)

Trouver un hébergement stable constitue l'un des fondements de la sortie durable de l'itinérance. Après des mois ou des années à vivre dans l'incertitude, accéder à un lieu sécuritaire, abordable et pérenne représente bien plus qu'un changement matériel : c'est la possibilité de reconstruire des habitudes, une identité, une intimité et un projet de vie. Toutefois, cette étape est souvent jalonnée d'obstacles administratifs, financiers ou psychologiques qui nécessitent du soutien, du temps et une bonne connaissance des ressources disponibles.

Les **logements sociaux** jouent un rôle central dans cette démarche. Destinés aux personnes à faible revenu ou en situation de vulnérabilité, ils offrent une option stable, encadrée et financièrement accessible. Les logements sociaux regroupent différentes formules : habitations à loyer modique (HLM), coopératives d'habitation, et logements à but non lucratif. Ils permettent d'accéder à un loyer proportionnel au revenu, ce qui est essentiel pour briser le cycle de précarité. Cependant, la demande dépasse largement l'offre dans la majorité des villes, ce qui entraîne des listes d'attente prolongées. Malgré cette réalité, s'inscrire tôt et mettre à jour son dossier régulièrement augmente les chances d'obtenir un logement rapidement.

Les **HLM (Habitations à loyer modique)** constituent une forme spécifique de logement social où le loyer est

généralement fixé à 25 % du revenu du ménage. Ils sont particulièrement adaptés aux personnes sortant de l'itinérance, car ils offrent non seulement un loyer bas, mais aussi une stabilité indispensable à la reconstruction. L'un des défis est que les critères d'admissibilité varient selon les régions et qu'il faut souvent fournir des documents administratifs qui peuvent avoir été perdus ou difficiles à obtenir après une période d'errance. Dans ce cas, l'appui d'un intervenant communautaire peut être déterminant.

Pour certains, une étape intermédiaire est nécessaire avant d'intégrer un logement permanent. Les **ressources transitoires** – telles que les logements supervisés, les appartements de transition et les programmes "Housing First" ou "Logement d'abord" – offrent un environnement qui combine hébergement et accompagnement psychosocial. Ces ressources permettent de travailler sur la stabilité émotionnelle, la gestion du budget, le traitement des dépendances, la santé mentale ou la réinsertion sociale. Leur objectif est d'éviter l'échec rapide en logement autonome, un risque bien documenté lorsque le soutien n'est pas suffisant.

Le modèle **Logement d'abord (Housing First)** est particulièrement efficace pour aider les personnes ayant vécu une itinérance chronique ou présentant des problèmes complexes. Il repose sur une idée simple : le logement est un droit fondamental et doit être fourni immédiatement, sans exiger une abstinence totale ou une stabilité préalable. Une fois le logement obtenu, les personnes reçoivent un soutien intensif

selon leurs besoins (santé mentale, dépendances, gestion financière, compétences de vie). Les études montrent que ce modèle permet une stabilité résidentielle élevée et réduit le recours aux services d'urgence, aux postes de police et aux hospitalisations.

La recherche d'un logement stable implique également de développer **la capacité à naviguer dans le système** : remplir des formulaires, comprendre ses droits en tant que locataire, savoir comment renégocier un bail ou gérer un conflit avec un propriétaire. Plusieurs organismes offrent un soutien précieux pour ces démarches, notamment les centres d'aide aux locataires, les offices municipaux d'habitation, les services juridiques communautaires et les travailleurs sociaux spécialisés.

Enfin, il faut considérer que l'accès au logement s'inscrit dans un **processus émotionnel complexe**. Revenir vivre seul peut réveiller des peurs, un sentiment de vide ou un stress lié aux responsabilités. Pour éviter un retour à l'itinérance, il est essentiel que la personne soit accompagnée dans la transition : visites régulières d'intervenants, groupes d'entraide, soutien en santé mentale, réseautage social, activités communautaires. Le logement n'est stable que si la personne le devient aussi.

Trouver un hébergement stable est donc un pilier essentiel de la sortie de l'itinérance, mais aussi un processus qui nécessite du soutien, de la patience et une approche centrée sur la dignité et l'autonomie de la personne.

286 - Comment se sortir de l’itinérance?

7.2 Gérer un budget avec peu de ressources

Gérer un budget limité est l'un des défis les plus importants pour une personne qui sort de l'itinérance. Après une longue période marquée par l'urgence de survie, l'instabilité financière et l'absence de dépenses régulières comme le loyer ou les factures, apprendre à gérer son argent devient une compétence essentielle pour maintenir un logement. Cette étape peut être difficile, mais elle constitue un pilier fondamental de la stabilité à long terme.

Vivre avec peu de ressources implique d'abord de **distinguer les dépenses essentielles** des dépenses secondaires. Le logement, l'alimentation, les médicaments, le transport et l'habillement sont les priorités. Même si cela semble évident, les personnes sortant de l'itinérance doivent souvent réapprendre à planifier ces dépenses, car la vie dans la rue laisse peu de place à la gestion financière structurée. Les impressions de liberté immédiate ou l'habitude d'obtenir certains biens gratuitement (nourriture de centres communautaires, vêtements donnés, transport sans billet) peuvent rendre l'adaptation complexe.

L'une des clés du succès est d'utiliser des **outils simples et accessibles** : un cahier pour noter les entrées et sorties d'argent, un tableau mensuel, une application mobile gratuite ou l'aide d'un travailleur social. Le fait d'écrire ou de visualiser les

dépenses permet de mieux comprendre où va l'argent, d'éviter les oublis et de réduire l'anxiété liée aux finances.

Pour certains, le recours à des services comme le **tuteur au budget**, le **fiduciaire volontaire** ou la **gestion budgétaire accompagnée** peut être extrêmement utile. Ces programmes, souvent offerts par des organismes communautaires ou des services sociaux, permettent d'avoir un soutien pour payer les factures à temps, éviter les dettes, mettre un peu d'argent de côté et garder le contrôle. L'objectif n'est jamais d'enlever l'autonomie, mais au contraire de la renforcer par un accompagnement temporaire ou graduel.

Gérer un budget avec peu de ressources suppose aussi de **maximiser les revenus disponibles**. Cela inclut les prestations gouvernementales (aide sociale, prestations d'invalidité, allocations familiales, crédits d'impôt), les programmes de soutien alimentaire, les banques alimentaires, les frigos-partage, les cuisines collectives, les vêtements gratuits ou à faible coût, et les économies liées aux transports en commun. Chaque ressource additionnelle, même modeste, contribue à alléger la pression financière mensuelle.

Il est également crucial de **prévenir les situations de crise**. Une seule dépense imprévue — un bris d'appareil, une facture d'électricité plus élevée, des frais de transport supplémentaires — peut mettre en péril la capacité à payer le loyer. C'est pourquoi de nombreux intervenants recommandent d'essayer de créer un **fonds d'urgence**, même minime. Mettre de côté

quelques dollars par semaine, lorsque possible, peut éviter une spirale de dettes ou une perte de logement.

La gestion budgétaire implique aussi d'identifier les **facteurs de vulnérabilité financière** : dépendances, achats impulsifs, pressions de l'entourage, méconnaissance des droits, ou tentations liées à la consommation. Pour certaines personnes, ces facteurs remontent durant la stabilisation, et un accompagnement spécialisé en dépendances, en santé mentale ou en soutien psychosocial devient nécessaire pour maintenir l'équilibre financier.

Enfin, gérer un budget limité nécessite du **temps, de la patience et de la bienveillance envers soi-même**. Les erreurs arrivent : un paiement en retard, un mois plus difficile, un oubli. L'important est d'apprendre progressivement à mieux contrôler les finances et de rester soutenu par des intervenants ou des ressources communautaires. Avec de la pratique, les compétences financières deviennent un outil puissant pour maintenir un logement, se stabiliser, et retrouver un sentiment de dignité et d'autonomie.

290 - Comment se sortir de l’itinérance?

7.3 Accéder à une nourriture régulière et saine

Accéder à une nourriture régulière, suffisante et nutritive est une composante essentielle de la stabilisation après une période d'itinérance. L'alimentation influence directement la santé physique, l'énergie, la capacité de concentration, l'humeur et même la motivation nécessaire pour maintenir un logement, gérer un budget ou accomplir des démarches sociales et médicales. Pourtant, l'insécurité alimentaire reste une réalité persistante pour de nombreuses personnes qui sortent de l'itinérance, en raison de revenus très faibles, du coût élevé de la nourriture et de difficultés d'accès aux commerces.

La première étape pour garantir une alimentation stable consiste à connaître et utiliser les **ressources alimentaires locales**. Les banques alimentaires, frigos-partage, cuisines collectives, soupes populaires, repas communautaires et paniers d'aide sont souvent essentiels dans les premiers mois suivant la sortie de l'itinérance. Ces ressources permettent non seulement d'obtenir de la nourriture, mais aussi d'économiser une partie du budget pour d'autres dépenses vitales comme le loyer ou les médicaments. De plus, certaines organisations offrent des aliments frais ou cuisinés, ce qui facilite l'accès à une nourriture plus équilibrée.

Les **cuisines collectives** sont particulièrement utiles pour développer des compétences alimentaires tout en réduisant les coûts. Elles permettent aux participants de cuisiner ensemble,

de partager des recettes simples, d'apprendre à utiliser des aliments de base, et de repartir avec plusieurs portions pour la semaine. Ces activités encouragent aussi la socialisation et le sentiment d'appartenance, ce qui contribue indirectement au maintien du logement.

Un autre aspect important est la **planification des repas et des achats alimentaires**. Avec un budget limité, il devient crucial de choisir des aliments abordables, polyvalents et nutritifs. Les produits de base comme le riz, les pâtes, les œufs, les légumineuses, les légumes congelés, le yogourt nature, les conserves de poisson ou de légumes permettent de préparer des repas équilibrés à faible coût. Les légumineuses, en particulier, sont économiques, riches en protéines et faciles à préparer. Apprendre à cuisiner à partir de produits simples — soupes, ragoûts, sautés, omelettes — contribue à une meilleure alimentation sans dépasser le budget.

Certaines personnes sortant de l'itinérance doivent aussi **réapprendre à manger régulièrement**. La vie en rue implique souvent des repas irréguliers, rapides ou insuffisants. Une fois logées, elles peuvent ressentir une faim accrue, un appétit désorganisé ou des difficultés à reconnaître leurs besoins alimentaires. L'accompagnement par un intervenant, un nutritionniste communautaire ou un programme d'éducation alimentaire peut alors aider à retrouver un rapport plus équilibré à la nourriture.

L'accès géographique aux aliments représente également un défi important, souvent appelé **« désert alimentaire »**. Dans

plusieurs quartiers défavorisés, il existe peu d'épiceries abordables, et les dépanneurs sont coûteux et offrent peu de produits frais. Pour compenser, certaines ressources communautaires offrent du transport, des bons alimentaires, des paniers frais ou des marchés solidaires. L'accès à une carte d'autobus ou à un transport social peut aussi faire une différence significative.

Il est important de considérer que la nutrition est profondément liée à la **santé mentale et physique**. Des carences alimentaires peuvent aggraver la dépression, l'anxiété, les troubles du sommeil, les maladies chroniques et la fatigue. À l'inverse, une alimentation plus régulière et nutritive favorise la stabilisation psychologique, la concentration, la motivation et les capacités d'adaptation, autant de facteurs qui soutiennent la sortie de l'itinérance.

Enfin, accéder à une nourriture plus saine ne doit pas être perçu comme une obligation rigide, mais comme un **processus progressif**, soutenu par les ressources locales, les habitudes personnelles et la réalité financière de chaque personne. Chaque petit pas — un repas régulier, une portion de légumes, une recette simple — contribue à renforcer la santé et l'autonomie, et donc la capacité à maintenir un logement de manière durable.

294 - Comment se sortir de l’itinérance?

7.4 Prendre soin de sa santé mentale et physique

Prendre soin de sa santé mentale et physique est l'une des étapes les plus fondamentales pour consolider la stabilité après une période d'itinérance. La rue impose une pression constante : danger, insécurité, froid, faim, manque de sommeil, traumas, violence, dépendances et isolement. Une fois en logement, le corps et l'esprit commencent à se remettre, mais cette transition peut faire remonter une fatigue profonde, des blessures anciennes ou des émotions enfouies depuis longtemps. Le rétablissement personnel nécessite patience, soutien et accès aux services appropriés.

La santé mentale est souvent l'un des premiers domaines où un soutien continu est nécessaire. Beaucoup de personnes ayant vécu l'itinérance ont traversé des épisodes de dépression, d'anxiété, de stress post-traumatique (PTSD), de troubles liés à la consommation ou de détresse psychologique majeure. La vie quotidienne à la rue exige une vigilance constante qui, avec le temps, affaiblit la capacité de relaxation, de concentration et de confiance. Une fois logée, la personne peut ressentir une forme de "choc du calme" : le silence, la solitude ou la stabilité peuvent faire remonter des souvenirs difficiles ou un sentiment de vide.

Avoir accès à des **services en santé mentale** — psychologues, travailleurs sociaux, psychiatres, groupes d'entraide — permet d'explorer ces émotions dans un cadre sécuritaire. Plusieurs

organismes communautaires offrent des consultations gratuites ou à faible coût, ainsi que des groupes de soutien spécialisés (traumas, dépendances, anxiété, estime de soi). La continuité du suivi est cruciale : elle permet de prévenir les crises, de maintenir la stabilité résidentielle et de renforcer le sentiment de contrôle sur sa vie.

Le traitement des **dépendances** est aussi essentiel pour de nombreuses personnes. L'itinérance est parfois à l'origine de la consommation, mais elle peut aussi en être la conséquence. Dans les deux cas, retrouver un équilibre passe par un accompagnement adapté — centres de désintoxication, thérapies individuelles, programmes de réduction des méfaits, médicaments de stabilisation (comme la méthadone ou la buprénorphine), groupes AA ou NA, ou interventions spécialisées dans la double problématique. L'important est de créer un environnement où la personne ne se sent pas jugée et où elle peut progresser à son rythme.

Sur le plan physique, les séquelles de l'itinérance peuvent être importantes : douleurs chroniques, problèmes dentaires, blessures mal traitées, maladies de peau, infections respiratoires, troubles digestifs, carences, fatigue extrême. Le **retour à un suivi médical régulier** constitue une étape essentielle. Cela implique de refaire une carte d'assurance maladie si nécessaire, de trouver un médecin de famille (ou une clinique sans rendez-vous), de mettre à jour les vaccins, de faire des bilans de santé et de recevoir des traitements adaptés. Les infirmières en CLSC, les cliniques communautaires et les

équipes de proximité jouent un rôle majeur pour faciliter cet accès.

Le **bien-être physique** se reconstruit aussi par de petites habitudes quotidiennes : marcher régulièrement, cuisiner des repas simples, boire plus d'eau, mieux dormir, réduire la consommation de substances, prendre des pauses, se reposer. Ces actions peuvent sembler modestes, mais elles ont un impact profond sur l'énergie, l'humeur et la capacité de faire face au stress.

L'un des défis majeurs est que la guérison émotionnelle et physique ne se produit pas du jour au lendemain. Certaines personnes vivent des rechutes, des périodes de découragement ou des retours temporaires à des comportements anciens. Cela fait partie du processus. Ce qui importe, c'est d'être entouré d'un **réseau de soutien** : intervenants, organismes, amis, proches, groupes communautaires. Avoir quelqu'un à appeler lorsqu'une crise survient peut faire toute la différence pour éviter un retour à l'itinérance.

Enfin, prendre soin de sa santé mentale et physique, c'est aussi **reconnaître ses réussites**, même les plus petites : un rendez-vous respecté, une semaine plus équilibrée, un mois sans crise, une nouvelle habitude positive. Chaque geste de soin renforce la stabilité, la dignité et l'estime de soi. Avec le temps, ces efforts construisent un véritable rétablissement.

298 - Comment se sortir de l’itinérance?

8. Briser l’isolement

Sortir de l’itinérance ne signifie pas seulement trouver un logement ou stabiliser sa santé : c’est aussi reconstruire un tissu social, réapprendre à créer des liens et se reconnecter à une communauté. L’isolement est l’un des plus grands obstacles au rétablissement durable. Après des années de méfiance, de ruptures relationnelles ou de survie en marge de la société, plusieurs personnes se retrouvent en logement mais vivent une solitude importante, parfois plus difficile que ce qu’elles anticipaient. Briser l’isolement devient alors un acte essentiel de guérison, de dignité et de reconstruction identitaire.

L’isolement prend de nombreuses formes : absence de proches, perte de confiance envers les autres, retrait social dû à la dépression ou à l’anxiété, ruptures familiales, sentiment de ne pas « appartenir » au monde ordinaire. À cela s’ajoutent les stigmas liés à l’itinérance — le jugement, la honte, la peur d’être incompris — qui peuvent dissuader les personnes de chercher du soutien.

Une première étape pour briser cet isolement consiste à **se reconnecter progressivement à des réseaux sécuritaires et inclusifs**. Les organismes communautaires jouent ici un rôle crucial : centres de jour, groupes de soutien, repas communautaires, ateliers d’art, activités physiques, programmes de mentorat ou espaces d’échange offrent des environnements bienveillants où les personnes peuvent être

elles-mêmes sans jugement. L'un des impacts les plus positifs de ces milieux est la possibilité de rencontrer des gens qui ont vécu des réalités similaires, ce qui crée un sentiment d'appartenance et de compréhension mutuelle.

Recréer des liens implique aussi de **redonner un sens à la vie quotidienne** à travers la participation sociale. Le bénévolat, par exemple, est un levier puissant : il permet de contribuer à la communauté, de développer des compétences, d'améliorer l'estime de soi et de rencontrer de nouvelles personnes. Plusieurs personnes sortant de l'itinérance témoignent que s'impliquer comme bénévole a été un tournant, car cela leur a permis de retrouver un rôle social valorisant.

Les **activités culturelles, sportives ou éducatives** sont également des outils importants pour briser l'isolement. Participer à un cours, un atelier ou un projet collectif favorise les contacts sociaux et renforce les compétences personnelles. Même des activités simples comme rejoindre un groupe de marche, un club de lecture ou une activité artistique peuvent ouvrir la porte à de nouvelles relations et diminuer la solitude.

L'isolement est souvent renforcé par des **difficultés émotionnelles** : anxiété, peur de l'échec, méfiance, tristesse, manque d'estime de soi. Travailler ces émotions avec un psychologue, un intervenant ou un pair aidant permet de reconstruire graduellement la capacité d'entrer en relation avec les autres. Les pairs aidants, en particulier, occupent une place importante : ayant vécu l'itinérance ou d'autres traumatismes, ils offrent un accompagnement authentique et rassurant.

300 - Comment se sortir de l'itinérance?

Pour certaines personnes, l’isolement vient aussi du sentiment d’être « déphasé » par rapport au monde extérieur. La vie en logement peut sembler vide, silencieuse ou déstabilisante. Dans ce cas, créer une routine — sortir chaque jour, parler à quelqu’un, participer à une activité — devient une stratégie de stabilisation psychologique autant que sociale.

Le **rétablissement social** ne se fait jamais d’un seul coup. Il se construit par petits pas : une conversation avec un voisin, une visite à un centre communautaire, un café partagé, une rencontre positive. L’important est de rester ouvert à la possibilité de tisser de nouveaux liens, même si cela demande du courage après des années de blessures relationnelles.

Avec le temps, briser l’isolement permet de retrouver une place dans la société, de se sentir utile, connecté et soutenu. C’est un élément fondamental de la sortie durable de l’itinérance, car personne ne peut reconstruire une vie stable entièrement seul.

302 - Comment se sortir de l’itinérance?

8.1 Reconnecter avec des relations positives

Sortir de l’isolement est un processus progressif, parfois inconfortable, mais fondamental pour retrouver un sentiment d’appartenance, de sécurité et de dignité. Après une période d’itinérance, renouer avec des relations positives peut sembler difficile : certaines personnes ont été blessées par la rupture familiale, d’autres ont vécu des trahisons, de la violence ou une perte de confiance profonde envers les autres. Pourtant, reconstruire un réseau social, même petit, est l’un des leviers les plus puissants pour stabiliser sa vie et prévenir un retour dans la rue.

Reconnecter avec des relations positives commence souvent par une simple évaluation : **qui, dans le passé, a réellement été bienveillant ?** Cela peut être un membre de la famille qui a gardé le contact malgré tout, un ancien collègue, un ami d’enfance, ou même quelqu’un rencontré dans un service communautaire. Il n’est pas nécessaire de renouer avec tout le monde ; il s’agit plutôt de cibler des personnes capables d’offrir du respect, de l’écoute et une présence non jugeante. Dans bien des cas, un seul lien positif peut changer complètement la trajectoire de rétablissement.

Les organismes communautaires jouent aussi un rôle essentiel : leur environnement est souvent plus sécurisant que les interactions sociales traditionnelles, car ils comprennent la réalité de l’itinérance et adoptent une approche sans jugement.

Les travailleurs sociaux, les pairs aidants ou les intervenants peuvent accompagner la personne dans la reconstruction de liens sociaux en encourageant des activités de groupe, des sorties collectives, ou des rencontres individuelles structurées. Ces espaces deviennent souvent un premier lieu de confiance où la personne peut pratiquer l'ouverture, la communication et le réapprentissage des limites relationnelles.

Il est également important de reconnaître que certaines relations devront être laissées derrière. Les contacts associés à la consommation, à la violence ou aux situations à risque représentent des obstacles majeurs à la stabilisation. Apprendre à mettre fin à ces relations devient un acte d'autoprotection et de reconstruction identitaire. Cela nécessite souvent un soutien externe : un intervenant ou un thérapeute peut aider à identifier ces dynamiques et à développer des stratégies pour s'en détacher sans danger.

Reprendre contact avec ses proches ne signifie pas revivre les anciens schémas : cette démarche doit se faire à son rythme. Il peut être utile de commencer par un message, un appel, ou une courte rencontre dans un endroit neutre. Si la relation est saine, elle se renforcera naturellement ; si elle ne l'est pas, il est important de respecter ses propres limites et de ne pas insister. La reconstruction sociale se fonde d'abord sur la sécurité émotionnelle.

Enfin, participer à des activités collectives — clubs, centres communautaires, ateliers de cuisine, groupes de marche, programmes de pair-aidance — permet d'élargir le réseau de

manière progressive et positive. Ces espaces favorisent des rencontres autour d'intérêts communs, ce qui réduit la pression sociale et facilite la création de liens durables. Petit à petit, la personne sort de l'isolement, développe de nouvelles habitudes sociales et retrouve un sentiment d'appartenance, essentiel à la prévention de la rechute dans l'itinérance.

306 - Comment se sortir de l’itinérance?

8.2 Groupes de soutien et entraide par les pairs

Les groupes de soutien et les programmes d'entraide par les pairs jouent un rôle essentiel dans la sortie de l'isolement et la reconstruction d'une vie stable après une période d'itinérance. Ils offrent un espace sécurisant où les personnes peuvent partager leurs expériences, leurs défis et leurs réussites avec d'autres qui comprennent réellement ce qu'elles vivent. Cette compréhension mutuelle crée un sentiment d'appartenance, souvent absent dans la vie quotidienne de ceux qui ont été marginalisés pendant longtemps.

L'entraide par les pairs repose sur un principe simple mais puissant : **les personnes ayant vécu des situations similaires sont particulièrement bien placées pour soutenir celles qui traversent les mêmes épreuves**. Cette approche favorise la confiance, l'espoir et la motivation, car elle montre concrètement qu'une sortie durable de l'itinérance est possible. Voir quelqu'un qui a réussi à se stabiliser, trouver un logement, gérer un budget ou reconstruire des liens sociaux agit comme un modèle positif — un rappel que le changement existe et peut se produire étape par étape.

Les groupes de soutien offrent également un cadre structuré qui permet de briser la solitude, d'exprimer ses émotions et de recevoir une rétroaction constructive. Certains groupes portent sur la santé mentale, d'autres sur la gestion de la dépendance, la violence, le deuil, l'intégration sociale ou l'autonomie

résidentielle. Ils peuvent être organisés par des centres communautaires, des organismes spécialisés en itinérance, des services en santé mentale ou des initiatives gérées directement par des pairs.

Ces rencontres favorisent aussi l'acquisition de compétences relationnelles et pratiques. Participer régulièrement à un groupe aide à renforcer l'estime de soi, à développer une communication saine, à apprendre à établir des limites personnelles et à comprendre comment interagir de façon stable et respectueuse avec les autres. De nombreuses personnes qui sortent de l'itinérance affirment que ces espaces leur ont permis de reprendre confiance dans les relations humaines.

L'entraide par les pairs joue également un rôle dans la prévention de la rechute. Les membres peuvent identifier rapidement une détresse, une perte de motivation, un risque de retour à la rue ou une reprise de comportements nocifs. Les pairs savent souvent reconnaître ces signes, car ils les ont eux-mêmes vécus. Cette surveillance bienveillante, combinée à un soutien moral constant, aide à maintenir la personne sur une trajectoire positive.

Les programmes de pair-aidance, lorsqu'ils sont bien encadrés, permettent même à certaines personnes de s'impliquer à leur tour : devenir pair aidant représente une étape importante du rétablissement. Cela valorise le parcours vécu, donne un sens à l'expérience passée, et offre une forme d'engagement social qui renforce profondément l'autonomie et la dignité.

308 - Comment se sortir de l'itinérance?

En somme, les groupes de soutien et l’entraide par les pairs constituent un pilier essentiel de la reconstruction humaine. Ils offrent bien plus qu’une présence sociale : ils créent un cercle de confiance, de compréhension, de structure et d’espoir. Pour beaucoup, ils sont l’une des premières étapes concrètes vers une stabilité durable.

310 - Comment se sortir de l’itinérance?

8.3 Reconciliation familiale (lorsque possible)

La réconciliation familiale est souvent un chemin fragile, empreint d'espoir mais aussi de blessures anciennes, de peurs et de traumatismes. Lorsqu'une personne vit l'itinérance, les liens familiaux peuvent s'effriter ou se rompre sous le poids des conflits, des incompréhensions, de la honte, de la maladie mentale, de la consommation ou des événements difficiles qui ont jalonné le parcours. Pourtant, dans certains cas — pas toujours, et jamais de façon automatique — renouer avec la famille peut devenir une étape importante du processus de sortie de l'itinérance.

Comprendre la complexité des liens familiaux

La famille peut être à la fois une source de soutien et, dans d'autres situations, une source de détresse. Chaque histoire est unique. Certaines personnes ont coupé les ponts pour survivre psychologiquement, d'autres ont été rejetées, et plusieurs entretiennent un lien intermittent, oscillant entre proximité et distance.
Pour envisager une réconciliation, il faut reconnaître la complexité de ces dynamiques : il ne s'agit pas de forcer un retour vers des relations toxiques ou abusives, mais d'ouvrir la porte à un dialogue lorsque celui-ci est possible et sécuritaire.

Un premier pas consiste souvent à comprendre ce qui a fragilisé la relation. Était-ce un conflit précis, une accumulation

de non-dits, des problèmes de dépendance, des épisodes de violence, une incompréhension face à la maladie mentale, ou une simple dérive liée au passage du temps et des épreuves ? Cette compréhension peut se faire avec l'aide d'un intervenant, d'un travailleur social, ou d'un thérapeute qui accompagne la personne dans son parcours.

La réconciliation comme processus, non comme événement

La réconciliation, lorsqu'elle est envisageable, ne se produit pas d'un seul coup. C'est un processus lent qui demande du courage, de l'empathie et des limites claires.
Elle commence souvent par un geste simple : une lettre, un appel, un message transmis par un intervenant, ou même un désir exprimé lors d'une rencontre d'accompagnement psychosocial.

Pour que le processus fonctionne, il est essentiel que chaque personne impliquée puisse exprimer sa version des faits sans jugement et sentir qu'elle est entendue. La personne en situation d'itinérance, qui cherche à se reconstruire, doit parfois faire face à la culpabilité ou au sentiment d'avoir « laissé tomber » sa famille. Inversement, les proches peuvent vivre leur part de culpabilité, de colère ou d'impuissance.
Ce n'est que lorsque ces émotions sont reconnues que des ponts solides peuvent se rebâtir.

Le rôle des intervenants dans la médiation

Les intervenants sociaux jouent souvent un rôle crucial dans la réconciliation familiale. Ils peuvent agir comme médiateurs neutres, aider à identifier les attentes réalistes, créer un cadre sécuritaire pour la communication et prévenir les dérapages émotionnels.
Ils aident également à préparer la famille aux défis du retour ou du rapprochement : la personne sortant de l'itinérance est en pleine reconstruction et peut vivre des moments de fragilité, d'instabilité ou de rechute. La famille doit comprendre que la réconciliation ne signifie pas que tout est « réglé », mais plutôt que l'on avance ensemble.

Certaines organisations offrent des rencontres familiales, des thérapies systémiques ou des groupes de soutien pour les proches. Ces ressources contribuent à réduire la stigmatisation — trop souvent, les familles vivent elles aussi le poids de la honte ou du jugement social — et permettent de mieux comprendre les mécanismes liés à l'itinérance.

Mettre en place des limites saines

Réconciliation ne signifie pas absence de limites. Au contraire : des limites claires protègent la personne en rétablissement comme la famille.
Il peut s'agir de définir :

- la fréquence des contacts ;
- les sujets qui peuvent être abordés ;

- les attentes réalistes de part et d’autre ;
- les comportements non acceptables ;
- l’aide que la famille peut — ou ne peut pas — offrir.

Les limites aident à éviter les dynamiques qui ont parfois contribué à l’itinérance : dépendance affective ou financière, conflits explosifs, ou attentes irréalistes qui créent un sentiment d’échec. Elles permettent également de reconstruire une relation sur de nouvelles bases, plus stables et plus respectueuses.

Le pardon et la reconstruction identitaire

Pour certaines personnes, la réconciliation exige un travail de pardon — parfois envers les autres, parfois envers soi-même. Le pardon ne signifie pas oublier ou excuser les blessures. Il s’agit plutôt d’un processus intérieur qui libère de l’emprise des événements passés et permet d’aller de l’avant.

Ce travail de pardon s’inscrit dans une reconstruction identitaire plus large. Reprendre contact avec la famille peut aider la personne à reconstruire son sentiment d’appartenance, à renouer avec son histoire et à retrouver une partie de son identité qui avait été mise à mal par la rue. Cela peut également renforcer l’estime de soi, en montrant qu’elle est digne d’être aimée et d’être accueillie de nouveau.

Quand la réconciliation n’est pas possible

Il est crucial de le dire clairement : dans certains cas, la réconciliation n’est pas souhaitable.
Si la famille représente un danger — violence psychologique, physique, exploitation, manipulation, toxicomanie sévère non traitée — il peut être plus sain de construire une nouvelle famille choisie, composée d’amis, de pairs, d’intervenants, ou de membres de la communauté.

Refuser la réconciliation ne signifie pas échec. Cela signifie protéger son bien-être et rompre avec des dynamiques destructrices qui pourraient compromettre le rétablissement. La guérison peut se faire ailleurs, dans des liens nouveaux et plus sains.

Les bénéfices lorsqu’elle est réussie

Lorsqu’elle est possible et bien accompagnée, la réconciliation familiale peut devenir un pilier puissant dans la sortie de l’itinérance. Elle peut offrir :

- un soutien moral et affectif stable ;
- un sentiment d’appartenance ;
- un réseau sur lequel s’appuyer en cas de crise ;
- une motivation supplémentaire pour poursuivre le rétablissement ;
- parfois, un soutien matériel temporaire (hébergement, aide pour les démarches).

Mais le bénéfice le plus important est souvent invisible : la sensation de ne plus être seul. L’itinérance isole profondément ; renouer avec une famille aimante peut briser cet isolement et redonner confiance en l’avenir.

316 - Comment se sortir de l’itinérance?

Comment se sortir de l’itinérance? - 317

318 - Comment se sortir de l’itinérance?

9. Sortir des dépendances

Sortir des dépendances est l'une des étapes les plus difficiles du parcours de sortie de l'itinérance. Les consommations — alcool, drogues, médicaments détournés, jeu, dépendances numériques ou autres — ne sont jamais la cause unique d'un épisode d'itinérance, mais elles en deviennent souvent un facteur aggravant. Elles peuvent à la fois être un moyen de survivre à la rue, d'engourdir la douleur, de gérer la solitude ou le trauma, tout en enfermant la personne dans un cycle de fragilité, d'instabilité et de perte de contrôle.
La sortie des dépendances ne se résume donc pas à « arrêter ». C'est un processus long, complexe, non linéaire, qui touche le corps, l'esprit, les relations, et l'environnement social de la personne.

Comprendre les dépendances dans le contexte de l'itinérance

Les dépendances s'inscrivent souvent dans un contexte de traumatismes, d'abus, de troubles de santé mentale, de ruptures familiales et d'environnements instables. Pour de nombreuses personnes en situation d'itinérance, la consommation n'est pas un choix « libre », mais une stratégie d'adaptation pour survivre au froid, au danger, aux douleurs physiques, à l'anxiété, à la peur ou à l'insomnie.
Dans la rue, l'accès à des substances est fréquent, la pression sociale est forte, et la consommation devient parfois un lien

d’appartenance à un groupe. Comprendre cette réalité est essentiel pour ne jamais réduire la dépendance à un problème de volonté personnelle.

Le processus de changement : un chemin en étapes

Sortir d’une dépendance se fait rarement en un seul mouvement. Les spécialistes décrivent souvent plusieurs étapes : la précontemplation (je ne vois pas encore le problème), la contemplation (je commence à y réfléchir), la préparation, l’action, et le maintien.
Chaque étape mérite soutien, patience et respect. Il est fréquent de faire des allers-retours, de vivre des rechutes, ou de devoir recommencer plusieurs fois. La rechute ne doit jamais être vue comme un échec, mais comme une information : quelque chose dans l’environnement, les émotions ou le soutien n’était pas encore aligné.

Ce cheminement est d’autant plus difficile lorsque la personne vit l’itinérance, car elle n’a souvent accès ni à la stabilité, ni à la sécurité, ni aux ressources matérielles nécessaires pour entamer une démarche de sevrage. D’où l’importance de stratégies adaptées à sa réalité.

L’importance de la réduction des méfaits

La réduction des méfaits est une approche essentielle dans le travail avec les personnes dépendantes. Elle ne demande pas l’abstinence totale et immédiate : elle vise plutôt à diminuer les risques associés à la consommation, à protéger la santé et à

accompagner la personne là où elle se trouve, avec ses capacités du moment.
Cela peut inclure :

- l’accès à du matériel propre ;
- des services de consommation supervisée ;
- des programmes de substitution (méthadone, buprénorphine, etc.) ;
- des consultations infirmières ;
- des espaces sécuritaires où parler de sa consommation sans jugement.

La réduction des méfaits sauve des vies. Elle permet aussi d’établir un lien de confiance qui, ensuite, facilitera un éventuel chemin vers la diminution ou l’arrêt.

Programmes de traitement des dépendances

Lorsque la personne est prête ou le souhaite, plusieurs types de traitements peuvent lui être proposés :

1. Les programmes de désintoxication médicale

Ils permettent un sevrage supervisé, parfois en milieu hospitalier, avec traitement des symptômes de sevrage, suivi psychologique, et encadrement médical.

2. Les thérapies résidentielles (communautés thérapeutiques)

Ces milieux proposent un séjour prolongé, souvent plusieurs semaines ou mois, dans un environnement stable, sans accès aux substances, avec une routine quotidienne, des ateliers, des rencontres individuelles et de groupe, et un accompagnement global.

3. Les thérapies externes et suivis ambulatoires

Ils permettent de travailler la dépendance tout en continuant à vivre dans sa communauté. Pour une personne en processus de sortie de l'itinérance, ces suivis sont parfois couplés à des ressources en logement transitoire.

4. Les approches psychothérapeutiques

Parmi les plus utilisées :

- thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ;
- entretien motivationnel ;
- thérapie dialectique-comportementale (TDC), surtout utile en présence de traumas ou d'impulsivité ;
- thérapies centrées sur les traumas ;
- thérapie familiale ou systémique lorsque les proches jouent un rôle clé.

Le rôle central de la stabilité et du logement

Il est extrêmement difficile de sortir d'une dépendance lorsque l'on vit dehors. L'instabilité, la peur et l'exposition constante aux déclencheurs renforcent la consommation.
C'est pourquoi plusieurs programmes priorisent l'accès au logement (« Housing First » / « Logement d'abord ») avant même le traitement de la dépendance.
L'idée est simple : une personne qui a un toit, un lit, un espace où elle peut se reposer, cuisiner, se laver et retrouver une dignité, est beaucoup mieux placée pour entamer un travail thérapeutique ou réduire sa consommation.

La stabilité transforme le cerveau, apaise le système nerveux, réduit la vigilance constante et permet à la personne de reprendre du contrôle sur son comportement.

Le soutien social : un facteur décisif

Personne ne sort d'une dépendance seul. Le soutien social — famille, amis, intervenants, pairs, groupes d'entraide — constitue l'un des piliers du rétablissement.
Les groupes comme les Narcotiques Anonymes, Alcooliques Anonymes, ou les cercles de pairs en redressement créent un sentiment d'appartenance très puissant, essentiel pour remplacer les réseaux liés à la consommation.

Les pairs aidants, eux-mêmes anciens consommateurs ou survivants de la rue, jouent un rôle unique. Ils comprennent sans juger, inspirent confiance, et montrent que le changement

est possible. Leur présence est souvent un point tournant dans le parcours de nombreuses personnes.

Prendre soin du corps et de l'esprit

La dépendance est un phénomène biologique autant que psychologique. En sortir exige de prendre soin de son corps, souvent épuisé par des années de consommation, de malnutrition, de stress chronique et de mauvais sommeil.
L'accès à des soins médicaux, à une bonne alimentation, à des activités physiques douces, et à un suivi psychologique est crucial.

La santé mentale occupe aussi une place centrale : anxiété, dépression, TSPT, troubles de l'humeur, psychoses, douleurs chroniques… autant de conditions qui peuvent à la fois provoquer et aggraver la consommation.
Le traitement des dépendances doit donc être intégré à un traitement global de la santé.

Accepter les rechutes comme partie du chemin

La rechute est souvent la partie la plus douloureuse du processus. Elle peut provoquer de la honte, de la culpabilité, un sentiment d'échec, un désespoir profond. Mais la rechute n'est jamais une preuve d'incapacité : elle est une étape courante du rétablissement.
Elle fournit des indications précieuses :
— Qu'est-ce qui m'a déclenché ?
— Quel soutien me manque ?

— Quel besoin non comblé ai-je tenté de gérer par la consommation ?

Les intervenants insistent sur un point : ce qui compte n’est pas la rechute, mais la capacité de revenir vers les ressources, de demander de l’aide, et de reprendre le processus là où on en était.

Rebâtir une vie sans dépendance

Sortir d'une dépendance ne signifie pas seulement cesser de consommer. Cela signifie rebâtir une vie : retrouver du sens, des activités, des relations saines, une stabilité financière, un sentiment d’utilité, un projet d’avenir.
Sans ce nouveau cadre, l’abstinence devient fragile.
Le rétablissement est donc un processus global, qui inclut le logement, la santé, les relations sociales, l’emploi, l’éducation, la créativité, et parfois la spiritualité.

Sortir des dépendances est un acte profondément courageux. C’est une renaissance graduelle, un travail constant, un combat souvent invisible. Mais avec du soutien, de la stabilité et des ressources adaptées, c’est une voie possible, humaine, et porteuse d’espoir.

326 - Comment se sortir de l’itinérance?

9.1 Comprendre les mécanismes de l’addiction

Comprendre les mécanismes de l’addiction est essentiel pour saisir pourquoi sortir d’une dépendance est si difficile, surtout lorsqu’elle se combine à l’itinérance. L’addiction n’est pas une question de faiblesse ou de manque de volonté : c’est une interaction complexe entre le cerveau, l’environnement, les émotions et l’histoire personnelle. Elle se développe lorsque des substances ou des comportements activent de façon répétée des circuits biologiques liés au plaisir, au soulagement et à la survie, jusqu’à prendre le contrôle des choix et des priorités de la personne.

Le cerveau face aux substances : un détournement du système de récompense

Le cerveau humain possède un système de récompense conçu pour renforcer les comportements essentiels à la survie : manger, se nourrir, se socialiser, se reproduire. Ce système repose en grande partie sur la dopamine, un neurotransmetteur qui procure une sensation de motivation, de plaisir et d’accomplissement.

Les drogues — qu’il s’agisse d’alcool, d’opioïdes, de stimulants, de cannabis, de médicaments détournés ou d’autres substances — détournent ce système. Elles provoquent une libération massive de dopamine, beaucoup plus élevée que

celle produite par les expériences naturelles.
Avec le temps :

- le cerveau s’habitue à cette stimulation artificielle ;
- il réduit sa production naturelle de dopamine ;
- il devient moins réceptif aux plaisirs ordinaires ;
- il pousse la personne à rechercher la substance pour retrouver une sensation normale.

Ce phénomène explique pourquoi les personnes dépendantes disent souvent ne plus consommer « pour se sentir bien », mais simplement « pour ne pas se sentir mal ». Le cerveau modifié exige la substance comme une condition de fonctionnement.

Tolérance, sevrage et cycle compulsif

À mesure que la consommation se poursuit, trois mécanismes se renforcent :

1. La tolérance

Le corps s’adapte à la substance. Il en faut de plus en plus pour ressentir les mêmes effets. Ce phénomène pousse à augmenter les doses ou à combiner plusieurs substances, ce qui accroît les risques d’overdose.

2. Le sevrage

Lorsque la substance manque, le corps réagit violemment : tremblements, douleurs, anxiété, insomnie, agitation, nausées, dépression profonde, hallucinations dans certains cas. Pour

échapper à cette souffrance, la personne retourne vers la substance.

3. Le cycle compulsif

La consommation cesse d'être un choix. Elle devient une réponse automatique à :

- un stress ;
- une émotion difficile ;
- un déclencheur environnemental (lieu, personne, odeur) ;
- une sensation physique ;
- une pensée intrusive liée au besoin de consommer.

Ce cycle transforme profondément le quotidien et rend la vie très difficile à stabiliser. Pour les personnes en situation d'itinérance, les déclencheurs et les sources de stress sont constants, ce qui renforce encore davantage le cycle compulsif.

Les traumatismes : un facteur invisible mais déterminant

Les études montrent que la majorité des personnes qui développent une dépendance ont vécu des traumatismes : violences physiques ou sexuelles, négligence, placements en institution, ruptures familiales, guerre, violence conjugale, accidents graves, harcèlement, etc.

Face au trauma, le cerveau reste en état d'alerte. Les substances peuvent alors devenir un moyen rapide :

- d'atténuer l'hypervigilance ;
- de calmer les souvenirs intrusifs ;
- de réduire l'anxiété ;
- de fuir la douleur émotionnelle.

L'addiction devient ainsi un mécanisme d'adaptation aux blessures psychologiques, même si elle finit par en créer de nouvelles.

Ce lien entre trauma et addiction est particulièrement fort chez les personnes itinérantes, dont plusieurs ont été victimes de violence avant, pendant ou après leur arrivée dans la rue.

L'environnement social : un moteur puissant de l'addiction

L'addiction n'évolue pas dans un vide. Elle est grandement influencée par l'environnement :

- stress chronique ;
- isolement ;
- absence de soutien familial ;
- pression des pairs ;
- accès facile aux substances ;
- manque de stabilité et de logement ;

- pauvreté ;
- discrimination ;
- absence de soins de santé adaptés.

Pour une personne qui vit l'itinérance, presque tous ces facteurs sont présents simultanément, ce qui renforce la vulnérabilité vis-à-vis de l'addiction.

Les contextes de rue, où les substances circulent largement et où la consommation fait souvent partie d'un mode de survie ou d'une dynamique de groupe, augmentent encore la difficulté de s'en sortir.

La santé mentale et les troubles concomitants

La santé mentale joue un rôle majeur dans les mécanismes de l'addiction. Plusieurs personnes consomment pour composer avec :

- l'anxiété sévère ;
- la dépression ;
- les troubles de stress post-traumatique (TSPT) ;
- les troubles bipolaires ;
- les psychoses ;
- les troubles de l'attention ;
- les douleurs chroniques.

On parle de *troubles concomitants* lorsque dépendance et trouble mental existent simultanément.
L'un aggrave l'autre, et l'un empêche souvent de traiter l'autre s'il n'y a pas une approche intégrée.

Comprendre cette réalité permet d'éviter les jugements simplistes et de proposer des interventions adaptées : une personne ne peut pas arrêter de consommer si ses hallucinations, sa peur extrême ou sa douleur ne sont pas d'abord prises en charge.

Les dépendances comportementales

L'addiction ne concerne pas uniquement les substances. Les dépendances comportementales — jeu, dépendance sexuelle, achats compulsifs, écrans, réseaux sociaux — suivent des mécanismes neurologiques très similaires.
Elles activent le circuit de la récompense, provoquent une tolérance, un besoin compulsif et un sentiment de perte de contrôle.

Même si leur impact sur le corps peut être différent, ces comportements peuvent ruiner une vie financière, sociale et émotionnelle, et pousser certaines personnes vers l'itinérance.

Pourquoi la volonté ne suffit pas

L'idée que « lorsqu'on veut, on peut » est profondément fausse dans le contexte de l'addiction.
Le cerveau modifié ne réagit plus comme celui d'une personne non dépendante. Le désir d'arrêter peut être sincère, fort,

présent à chaque instant… mais il ne suffit pas à effacer des mécanismes biologiques, psychologiques et environnementaux extrêmement puissants.

Ce n'est pas la volonté qui manque : ce sont les ressources, la stabilité, le soutien, la sécurité, et parfois les soins médicaux pour permettre au cerveau de se réparer.

Un processus de guérison qui s'inscrit dans le temps

Comprendre les mécanismes de l'addiction, c'est aussi comprendre que la sortie nécessite :

- du temps ;
- de la patience ;
- un environnement stable ;
- l'aide de professionnels ;
- un soutien social constant ;
- la guérison des traumatismes ;
- une reconstruction progressive du cerveau.

La neuroplasticité — la capacité du cerveau à se réparer — existe. Avec la stabilité, l'abstinence ou la réduction des méfaits, un environnement plus sécurisant et du soutien émotionnel, les circuits neuronaux finissent par se réaligner. Le cerveau retrouve alors graduellement la capacité de ressentir

les plaisirs naturels, de faire des choix différents, et de reprendre le contrôle.

Comprendre ces mécanismes permet de regarder la dépendance avec compassion, nuance et respect. Cela permet aussi de comprendre pourquoi le chemin de sortie de l’itinérance doit obligatoirement inclure un travail sur les dépendances, sans jugement, sans pression, et avec un accompagnement humain adapté.

334 - Comment se sortir de l’itinérance?

Comment se sortir de l’itinérance? - 335

336 - Comment se sortir de l’itinérance?

9.2 Programmes de traitement et suivis communautaires

Accéder à un traitement pour une dépendance est un défi majeur pour beaucoup de personnes vivant l'itinérance. Ce n'est pas seulement une question de motivation : c'est aussi une question de disponibilité, de temps d'attente, de conditions d'admission, de stabilité quotidienne, de pression sociale, et de santé mentale. Un programme de traitement devient réellement efficace lorsqu'il est adapté à la réalité de la personne — et non l'inverse.

Les programmes de traitement et les suivis communautaires sont essentiels pour soutenir une démarche de rétablissement. Ils offrent un filet de sécurité, une structure, une équipe de professionnels et un environnement stable où la personne peut travailler sur sa consommation, sur ses émotions, et sur les causes profondes de son addiction.

Un continuum de services plutôt qu'une seule approche

Il n'existe pas « un » traitement idéal pour tout le monde. La recherche et la pratique montrent qu'un **continuum de services** est nécessaire :

- des interventions de crise ;
- des services à faible seuil d'accès ;
- des programmes structurés ;

- des thérapies intensives ;
- des suivis à long terme.

L'important n'est pas d'imposer un modèle, mais de permettre à chaque personne d'accéder à une trajectoire de soins flexible, progressive et humaine.

Les interventions de crise et les premiers liens

Pour beaucoup de personnes en situation d'itinérance, la première étape n'est pas un programme de désintoxication ou une thérapie intensive. C'est **une rencontre** :

- un intervenant de rue ;
- un travailleur social ;
- un pair aidant ;
- un infirmier communautaire ;
- un agent d'un centre de jour.

Ces premiers liens jouent un rôle fondamental. Ils permettent :

- de réduire l'isolement ;
- de créer une relation de confiance ;
- d'informer sur les services existants ;
- d'accompagner vers les soins ;
- de soutenir la personne dans les moments critiques.

Sans cette première relation, beaucoup n'arriveraient jamais aux étapes de traitement plus formelles.

Les centres de jour et services à faible seuil

Les centres de jour offrent un point de stabilité pour les personnes vivant avec une dépendance :

- un lieu pour se reposer ;
- prendre un repas ;
- se laver ;
- rencontrer un intervenant ;
- recevoir du matériel de réduction des méfaits ;
- obtenir une première écoute sans jugement.

Ces services sont appelés *à faible seuil* parce qu'ils n'exigent pas l'abstinence, un papier d'identité ou un diagnostic officiel. Ils représentent souvent la **porte d'entrée** vers des traitements plus approfondis.

Les programmes de désintoxication médicale (détox)

La désintoxication est souvent une étape nécessaire avant d'entamer un traitement. Elle permet :

- de sevrer la personne en sécurité ;
- de gérer les symptômes physiques parfois graves (particulièrement pour l'alcool et les opioïdes) ;

- d’éviter les complications et les décès ;
- de stabiliser la personne pour l’orienter vers un programme à moyen ou long terme.

Toutefois, la désintoxification seule ne suffit pas. Sans suivi, beaucoup rechutent dans les jours ou semaines qui suivent. Elle doit être intégrée à un plan global.

Les thérapies résidentielles et communautés thérapeutiques

Ces programmes offrent un environnement structuré où la personne vit pendant plusieurs semaines ou mois. Ils proposent :

- routines quotidiennes ;
- ateliers psychosociaux ;
- activités de groupe ;
- rencontres individuelles ;
- psychoéducation ;
- soutien aux habiletés de vie (cuisine, budget, gestion du stress) ;
- accompagnement vers un projet de vie.

Pour une personne qui sort de la rue, un traitement résidentiel peut offrir la stabilité et la rupture nécessaires pour réapprendre à vivre sans substances.
Mais ces programmes exigent souvent :

- une certaine stabilité physique ;
- une capacité à respecter des règles ;
- parfois un sevrage initial ;
- l'absence de comportements violents.

Ces critères excluent malheureusement de nombreuses personnes en situation d'itinérance sévère. D'où l'importance d'avoir aussi des modèles plus souples.

Les programmes ambulatoires (externes)

Les traitements ambulatoires permettent de travailler sur la dépendance tout en restant dans la communauté. Ils sont essentiels lorsque la personne :

- vit en logement transitoire ou d'urgence ;
- a des responsabilités (famille, travail, rendez-vous médicaux) ;
- ne peut pas s'isoler dans un centre résidentiel ;
- préfère garder un rythme de vie plus autonome.

Les thérapies ambulatoires incluent :

- groupes de soutien ;
- entretiens motivationnels ;
- thérapie cognitivo-comportementale ;
- thérapie du trauma ;

- interventions familiales ;
- accompagnement psychoéducatif.

Elles fonctionnent particulièrement bien lorsqu'elles sont associées à un soutien au logement.

Les traitements médicaux et pharmacologiques

Certaines dépendances nécessitent un traitement pharmacologique pour stabiliser le cerveau et réduire les risques, notamment :

- **méthadone** ou **buprénorphine** pour l'addiction aux opioïdes ;
- **naltrexone** pour les opioïdes ou l'alcool ;
- **acamprosate** ou **disulfirame** pour l'alcool ;
- médicaments pour stabiliser l'humeur, diminuer l'anxiété ou traiter un trouble concomitant.

Ces traitements :

- réduisent les cravings ;
- diminuent les risques de rechute ;
- protègent contre l'overdose ;
- améliorent la capacité à suivre une thérapie ;
- augmentent la probabilité de rétablissement à long terme.

Ils sont particulièrement utiles pour les personnes en situation d'itinérance, car ils permettent de stabiliser la consommation même dans un environnement instable.

La réduction des méfaits comme stratégie thérapeutique

Les programmes de traitement les plus efficaces reconnaissent que l'abstinence immédiate n'est pas réaliste pour tout le monde. La réduction des méfaits constitue alors une composante essentielle du rétablissement :

- matériel de consommation propre ;
- sites de consommation supervisée ;
- distribution de naloxone ;
- programmes de substitution ;
- tests de dépistage et soins médicaux ;
- soutien psychologique sans jugement.

Pour plusieurs personnes, c'est un passage nécessaire avant une diminution de la consommation ou un arrêt complet.

Les pairs aidants : un soutien unique

Les pairs aidants sont des personnes qui ont vécu une dépendance ou l'itinérance et qui sont formées pour accompagner les autres. Leur impact est immense. Ils apportent :

- la compréhension authentique ;
- l’absence de jugement ;
- l’espoir (« quelqu’un comme moi y est arrivé ») ;
- la capacité de traduire les émotions et besoins vers les intervenants ;
- un lien stable dans un monde instable.

Pour beaucoup, la relation avec un pair est ce qui rend enfin possible l’accès au traitement.

Les suivis communautaires à long terme

Une fois le traitement entamé, le suivi à long terme devient essentiel. Il inclut :

- rencontres régulières avec un intervenant ;
- soutien au logement ;
- aide à la réinsertion ;
- groupes de soutien post-traitement ;
- gestion des rechutes ;
- accompagnement dans les moments de crise.

Sans suivi, les risques de rechute sont très élevés, peu importe la qualité du programme initial.

Un traitement adapté à la réalité de l'itinérance

Ce qui fonctionne pour une personne en logement stable ne fonctionne pas nécessairement pour quelqu'un qui vit dans la rue ou en refuge.
Les programmes efficaces pour l'itinérance intègrent :

- flexibilité (horaires, absences, rechutes) ;
- accueil sans jugement ;
- prise en charge des problèmes physiques urgents ;
- accès à un logement d'abord ;
- ressources mobiles ;
- interventions dans la rue ou en refuge ;
- aide pour les papiers, rendez-vous et transport.

Le traitement doit s'adapter à la personne, et non demander à la personne de s'adapter au traitement.

L'objectif : créer un filet continu, humain et accessible

L'essence d'un bon traitement pour les dépendances, surtout dans le contexte de l'itinérance, est la continuité. La personne doit pouvoir passer :

- d'un centre de jour à une détox ;
- d'une détox à un programme résidentiel ;
- d'un programme à un suivi ;

- d’un suivi à un logement ;
- d’un logement à une autonomie durable.

Chaque étape doit être reliée à la suivante.
C’est ce filet continu qui permet réellement de transformer une vie et d’offrir une voie durable vers la guérison.

Comment se sortir de l’itinérance? - 347

348 - Comment se sortir de l’itinérance?

9.3 Stratégies de réduction des méfaits

La réduction des méfaits représente une approche pragmatique, humaine et efficace pour soutenir les personnes vivant une dépendance, en particulier lorsqu'elles traversent l'itinérance. Contrairement aux modèles traditionnels qui exigent l'abstinence comme point de départ, la réduction des méfaits reconnaît que chaque personne chemine à son rythme, et que la priorité est de minimiser les risques pour la santé, la dignité et la sécurité. Il ne s'agit pas d'encourager l'usage, mais de comprendre que certaines personnes ne sont pas prêtes, ou pas en mesure, d'arrêter immédiatement, et qu'elles méritent néanmoins protection, respect et soutien.

Dès les années 1990, cette approche s'est imposée dans de nombreux pays comme un outil central de santé publique. Aujourd'hui, elle est considérée par les organisations internationales comme une stratégie essentielle pour réduire les décès par surdose, prévenir la transmission de maladies infectieuses, stabiliser les parcours de vie et créer un pont vers des traitements plus approfondis. Pour les personnes en situation d'itinérance, la réduction des méfaits est souvent une première étape qui leur permet de reprendre un certain contrôle sur leur quotidien, de tisser des liens avec des intervenants et d'accéder à des services plus complets.

Accessibilité et non-jugement

La force de la réduction des méfaits réside dans sa philosophie : accueillir sans condition. L'absence de jugement

et de pression crée un espace où la personne peut parler ouvertement de sa consommation, reconnaître ses craintes et envisager des changements possibles. Les intervenants communautaires jouent un rôle clé : ils offrent du matériel sécuritaire, de l'écoute, de la prévention et des conseils adaptés à la réalité de chacun. Pour ceux et celles qui vivent dans la rue, où chaque journée comporte son lot de risques, cette approche représente parfois la seule forme de soutien stable et accessible.

Exemples d'interventions efficaces

Les stratégies de réduction des méfaits sont variées et s'adaptent aux substances consommées, au contexte de vie et aux besoins individuels. Parmi les outils les plus efficaces, on retrouve :

- **Distribution de matériel stérile** (seringues, pipes à usage sécuritaire, naloxone).
  Cela réduit les risques de transmission du VIH, de l'hépatite C et d'infections graves. L'accès local, mobile ou dans les centres d'accueil permet de rejoindre les personnes là où elles se trouvent réellement.
- **Sites de consommation supervisée**.
  Ces espaces encadrés offrent un environnement où l'on peut consommer sans danger immédiat de surdose. Du personnel formé est sur place pour intervenir, donner de l'information et proposer des services additionnels. Ce

modèle s’est montré particulièrement efficace pour éviter les décès par opioïdes.

- **Programmes de substitution** (méthadone, buprénorphine, hydromorphone médicale).
  Ils permettent de stabiliser l’usage, réduire le manque et diminuer les risques liés à la consommation de rue. De nombreuses études démontrent qu’ils améliorent la santé globale, la stabilité sociale et la capacité à entreprendre un traitement plus complet.
- **Accès à la naloxone**.
  Cet antidote salvateur peut renverser temporairement une surdose d’opioïdes. Lorsque distribuée gratuitement et accompagnée de formation, la naloxone devient un outil communautaire de protection immédiate.
- **Interventions mobiles**.
  Plusieurs villes ont développé des équipes de proximité se déplaçant dans les parcs, ruelles, refuges et campements pour offrir soutien, matériel, prévention et premiers soins. Ces équipes sont essentielles pour rejoindre les personnes dont la mobilité ou la méfiance rendent difficile l’accès aux services traditionnels.

Impact sur la vie des personnes

La réduction des méfaits va bien au-delà de la simple survie. Elle restaure la dignité, crée des relations stables et ouvre la porte à un avenir différent. Lorsqu’une personne se sent respectée et écoutée, elle est plus susceptible de considérer un

suivi médical, un programme de traitement ou une démarche d’abstinence. Les intervenants de réduction des méfaits deviennent souvent les premiers adultes de confiance dans le parcours de quelqu’un qui s’est senti abandonné par la société.

Pour les personnes en transition hors de l’itinérance, cette approche joue un rôle crucial : elle stabilise la consommation, diminue les risques médicaux, facilite l’accès au logement et prévient les rechutes graves. Elle agit aussi comme un filet de sécurité pour ceux qui tentent de reconstruire leur vie mais ne sont pas encore prêts à couper totalement avec leur dépendance.

Créer un environnement qui protège plutôt que de punir

La réduction des méfaits repose sur un principe fondamental : la consommation problématique n’est pas un échec moral, mais un enjeu de santé et de conditions de vie. Punir, forcer, menacer ou exclure n’a jamais amélioré les trajectoires de dépendance. L’approche moderne mise plutôt sur :

- la bienveillance,
- la continuité des soins,
- la cohérence entre services médicaux, communautaires et sociaux,
- et la reconnaissance du droit à la sécurité, même dans la consommation.

En traitant la dépendance avec compassion et pragmatisme, la société donne enfin une chance réelle aux personnes en grande vulnérabilité de reprendre leur place, un pas à la fois.

354 - Comment se sortir de l’itinérance?

9.4 Prévenir les rechutes

Prévenir les rechutes est une étape essentielle dans le processus de sortie des dépendances, particulièrement pour les personnes ayant vécu l'itinérance. La rechute ne doit jamais être perçue comme un échec personnel, mais plutôt comme un signal : quelque chose dans l'environnement, dans les émotions ou dans les habitudes n'était pas encore suffisamment solide pour soutenir le changement. Reconnaître ce phénomène comme une partie normale — et souvent inévitable — du parcours permet de réduire la honte, d'éviter l'isolement et de renforcer la motivation pour poursuivre le chemin vers la guérison.

Comprendre la nature des rechutes

Les rechutes sont généralement déclenchées par trois grands types de facteurs :

1. **Les déclencheurs émotionnels**, comme l'anxiété, la solitude, les traumatismes non résolus, le stress chronique ou la dépression.
   Pour les personnes qui ont vécu dans la rue, ces facteurs sont amplifiés par un passé de ruptures, d'épreuves et parfois de violence.
2. **Les déclencheurs sociaux**, notamment la fréquentation de personnes qui consomment, les lieux associés à l'usage, la pression des pairs ou l'absence d'un réseau positif.

3. **Les déclencheurs environnementaux**, comme l'instabilité du logement, l'insécurité financière, les événements soudains (perte d'emploi, rupture), ou les périodes de grande précarité.

Savoir reconnaître ces déclencheurs est un élément déterminant pour prévenir les rechutes. Cela demande du temps, un suivi continu et des outils adaptés à la réalité de chaque personne.

Construire un plan de prévention personnalisé

Un plan de prévention consiste à identifier les risques, les besoins, les ressources disponibles et les stratégies pour demeurer stable. Pour les personnes sorties de l'itinérance, ce plan doit être simple, concret et flexible. Il peut inclure :

- **Des routines quotidiennes stables** : repas réguliers, horaires de sommeil, activités significatives.
  La stabilité est l'antidote au chaos qui a souvent dominé les années de consommation et d'itinérance.
- **La création d'un réseau d'appui** : proches de confiance, travailleurs sociaux, groupes d'entraide, pairs aidants.
  Avoir quelqu'un à appeler lors d'un moment de vulnérabilité peut faire la différence entre une rechute grave et un simple glissement temporaire.
- **Des thérapies adaptées**, comme la thérapie cognitive-comportementale (TCC), les approches motivationnelles, ou la gestion des émotions.

Ces outils permettent de comprendre les schémas internes, d'identifier les signaux d'alerte et de renforcer l'autocontrôle.

- **Des stratégies pour faire face aux envies soudaines**, comme prendre une marche, appeler un ami, respirer profondément, utiliser des techniques de mise à la terre, ou se changer l'esprit rapidement.
  Ces méthodes peuvent sembler simples, mais elles sont puissantes lorsqu'elles sont appliquées régulièrement.

L'importance du soutien après l'abstinence

Le moment le plus fragile n'est pas toujours le début du sevrage : c'est souvent **les semaines ou mois après**, lorsque l'entourage pense que la personne est « sortie d'affaire ». L'abstinence précoce laisse parfois place à un vide : la substance n'est plus là pour gérer les émotions, mais les ressources internes ne sont pas encore complètement construites. Sans accompagnement, ce vide peut devenir un terrain fertile pour une rechute.

Pour les personnes ayant vécu l'itinérance, ce risque est encore plus élevé, car la sortie de la rue s'accompagne de nombreuses adaptations : reprendre une vie structurée, gérer un logement, reconstruire un sentiment de sécurité, entrer en contact avec des services. Cette transition demande beaucoup d'énergie mentale et émotionnelle.

Dans ce contexte, les suivis communautaires, les programmes de stabilisation et les groupes de soutien jouent un rôle crucial.

Ils aident à maintenir un équilibre et à consolider les changements positifs.

Voir la rechute comme une étape, pas comme un retour à zéro

Même avec un plan solide et un environnement favorable, des rechutes peuvent survenir. L'important est de ne pas abandonner. Une rechute peut être analysée pour comprendre :

- ce qui l'a déclenchée,
- ce qui aurait pu être fait différemment,
- quelles forces ont permis de revenir sur le chemin,
- quelles nouvelles stratégies doivent être ajoutées au plan de prévention.

Chaque rechute devient alors une occasion d'apprentissage plutôt qu'un effondrement. Cette perspective est essentielle pour reconstruire la confiance en soi, éviter la culpabilité excessive et prévenir les retours prolongés à la consommation.

Transformer le soutien en continuité

Pour prévenir durablement les rechutes, il faut une **continuité de soins**. La dépendance est une maladie chronique, et comme toute maladie chronique, elle nécessite un suivi régulier, même après les phases les plus difficiles. Cela peut inclure :

- des rendez-vous réguliers en clinique ou en centre de dépendance,

- des rencontres hebdomadaires en groupe,
- la poursuite d’un traitement de substitution,
- des activités significatives (sport, bénévolat, formation),
- des moments de rappel avec un intervenant de confiance.

La continuité aide à ancrer les progrès, à prévenir les rechutes sévères et à maintenir un équilibre de vie qui soutient la sobriété.

360 - Comment se sortir de l’itinérance?

PARTIE IV — REPRENDRE SA VIE EN MAIN

Comment se sortir de l’itinérance? - 361

362 - Comment se sortir de l’itinérance?

10. Retrouver un sens et une direction

Sortir de l'itinérance ne se résume pas à obtenir un toit, un revenu minimal ou un suivi médical : c'est aussi, et surtout, reconstruire un sens à sa vie. Après des mois ou des années marquées par la survie quotidienne, les urgences répétées et l'absence de perspectives, retrouver une direction peut sembler presque irréel. Beaucoup disent qu'ils ne savaient plus ce qu'ils valaient, qui ils étaient, ni ce qu'ils pouvaient espérer. C'est pourquoi l'une des étapes les plus déterminantes du rétablissement consiste à redonner à la personne la possibilité de rêver, de visualiser un futur, et d'habiter pleinement sa propre existence.

Retrouver un sens, c'est réapprendre à se projeter. Cela implique de se défaire de la logique de la survie — où chaque jour est une bataille — pour entrer progressivement dans une logique de développement : retrouver une identité, des envies, une voix intérieure. Ce cheminement demande du temps, du courage et des conditions favorables, mais il est accessible à tous, même à ceux qui se croient trop abîmés par la vie.

Reconstruire une identité après l'itinérance

L'itinérance laisse des traces profondes : pertes successives, ruptures de liens, sentiment de ne plus appartenir à rien ni à personne. Pour se reconstruire, il faut parfois repartir de soi, redécouvrir ce qu'on aime, ce qu'on sait faire et ce qui nous fait vibrer. Trop souvent, les personnes en situation d'itinérance

finissent par intégrer les regards négatifs qu'on pose sur elles : "paresseux", "imprévisibles", "instables". Retrouver un sens, c'est briser cette image imposée et retrouver le droit d'être un individu complet, capable, intelligent et digne.

L'identité se reconstruit notamment par :

- des activités qui nourrissent l'estime de soi,
- des projets personnels, même petits,
- des relations positives,
- des succès répétés, même modestes,
- la valorisation des forces et compétences oubliées.

Pour beaucoup, cette phase est aussi l'occasion de redécouvrir des passions enterrées : musique, écriture, cuisine, sport, jardinage, arts, aide aux autres. Ces passions deviennent des piliers sur lesquels bâtir un avenir plus stable.

Redonner une direction à sa vie

Retrouver une direction implique de clarifier ce que l'on veut, ce que l'on ne veut plus et où l'on souhaite aller. Après l'itinérance, cette réflexion peut être intimidante. Certains ne savent plus par où commencer, et c'est normal : lorsqu'on a vécu longtemps dans la précarité, les décisions importantes peuvent sembler trop grandes ou trop risquées.

La direction n'est pas une destination précise, mais une orientation intérieure : avancer vers plus de stabilité, plus de santé, plus de dignité, plus de sens. Cela peut se traduire par :

- reprendre contact avec des rêves anciens,
- se fixer des objectifs atteignables,
- imaginer une vie différente de celle qu'on a connue,
- s'autoriser à envisager le bonheur, même modestement.

Pour d'autres, retrouver une direction implique de s'engager dans quelque chose de plus grand que soi : une cause communautaire, un projet social, la défense de droits, l'aide aux autres personnes vulnérables. Plusieurs anciens itinérants deviennent des pairs aidants, des intervenants sociaux ou des bénévoles auprès de personnes qui vivent aujourd'hui des situations qu'eux-mêmes ont traversées. Leur expérience devient alors une force, un moteur, un outil précieux.

Stabilité intérieure et stabilité extérieure

Pour avancer, il faut des fondations équilibrées. La stabilité intérieure — émotions, gestion du stress, estime de soi — et la stabilité extérieure — logement, finances, santé — se renforcent mutuellement. Il est difficile de construire un projet de vie lorsque l'on s'inquiète de ce que l'on va manger demain ou du loyer du mois prochain. De même, un logement n'apporte pas automatiquement un sens de direction si la personne se sent vide, anxieuse ou sans ressources internes.

C'est pourquoi les intervenants, les proches et les programmes d'accompagnement jouent un rôle essentiel : ils offrent un soutien global, pas seulement matériel. Ils aident à organiser le

quotidien, à planifier, à prendre conscience des progrès accomplis et à développer une vision plus large de l’avenir.

Le pouvoir de la résilience

Les personnes qui ont traversé l’itinérance possèdent une force exceptionnelle : leur résilience. Elles ont survécu à des conditions extrêmement difficiles, et cette capacité peut devenir un moteur puissant pour la reconstruction. Retrouver un sens et une direction signifie aussi reconnaître cette force, comprendre qu’elle est un atout, et l’utiliser pour bâtir une vie plus libre.

La résilience ne signifie pas absence de douleur ou de fragilité. Elle signifie continuer à avancer malgré les blessures, saisir des occasions de croissance, et apprendre à se relever encore et encore. Les stratégies de résilience — soutien social, thérapie, spiritualité, créativité, activités valorisantes — deviennent alors des outils précieux pour consolider un nouveau départ.

Comment se sortir de l’itinérance? - 367

368 - Comment se sortir de l’itinérance?

10.1 Reconstruire l’estime de soi

Reprendre sa vie en main après l’itinérance commence souvent par un travail intérieur : reconstruire l’estime de soi. L’itinérance, la dépendance, la solitude, la stigmatisation et les multiples échecs perçus laissent des blessures invisibles, parfois bien plus profondes que les difficultés matérielles. Beaucoup de personnes décrivent un sentiment d’effacement : l’impression de ne plus avoir de valeur, de ne plus être vues, ou même d’avoir cessé d’exister aux yeux des autres. C’est pourquoi l’estime de soi n’est pas un luxe dans un parcours de rétablissement : elle en est le **fondement**.

Comprendre pourquoi l’estime de soi s’effrite

L’itinérance confronte la personne à des messages répétés d’exclusion. Chaque porte fermée, chaque regard méfiant, chaque commentaire blessant devient une affirmation silencieuse : “Tu n’es pas à ta place.” À force d’être confronté à ces expériences, il devient facile d’intégrer ces jugements comme des vérités. L’esprit en vient à croire :

- *Je ne mérite pas mieux.*
- *Je suis un échec.*
- *Je ne suis pas capable de changer.*
- *Personne ne me respecte.*

Ces pensées ne reflètent jamais la réalité — elles résultent d’années d’épreuves, de fatigue, de stress et de survie.

Reconstruire l’estime de soi, c’est réapprendre à se regarder avec douceur et à reconnaître sa propre valeur.

Rebâtir l’estime par les petites victoires

Contrairement à ce que l’on croit, l’estime de soi ne se reconstruit pas d’un seul coup. C’est une accumulation de petites réussites quotidiennes qui, mises ensemble, changent l’image que l’on a de soi-même. Ces victoires peuvent sembler insignifiantes de l’extérieur, mais elles ont un impact immense sur le processus intérieur :

- se lever à une heure régulière,
- préparer un repas,
- garder un logement propre,
- se présenter à un rendez-vous,
- contacter un service d’aide,
- tenir une semaine sans consommation,
- reprendre un hobby ou une passion oubliée.

Chaque geste réussi prouve à la personne qu’elle est capable, qu’elle s’améliore, qu’elle avance. La constance transforme ces petites victoires en un noyau solide d’estime personnelle.

L’importance du regard des autres

Même si l’estime de soi vient de l’intérieur, elle se nourrit aussi du regard externe. Pour reconstruire une image positive de soi,

il est essentiel d'être entouré de personnes qui valorisent, encouragent et reconnaissent les progrès. Les relations positives — amis, intervenants, pairs aidants, membres de la famille, voisins bienveillants — deviennent alors des sources précieuses de validation.

L'un des moteurs les plus puissants de l'estime est la **reconnaissance** : entendre quelqu'un dire "Je suis fier de toi", "Tu progresses", "Tu es important", peut transformer les croyances internes. Les intervenants communautaires rapportent souvent que ce soutien relationnel est ce qui permet aux personnes de se remettre à croire en elles.

Apprendre à se parler autrement

L'estime de soi passe aussi par le langage intérieur. Les personnes qui ont vécu de grandes difficultés développent souvent un discours interne rigide et sévère, basé sur la honte et l'autocritique. Pour avancer, il faut rééduquer cette voix intérieure et adopter un dialogue plus bienveillant :

- *J'ai le droit d'aller mieux.*
- *J'ai le droit d'apprendre.*
- *Je fais de mon mieux.*
- *Je mérite la stabilité et le respect.*
- *Je progresse, un jour à la fois.*

Cette transition prend du temps, mais elle est centrale pour reconstruire une image de soi plus solide et aimante.

S’offrir la possibilité de réussir

Pour renforcer l’estime de soi, il faut aussi accepter la possibilité de réussir. Cela peut sembler difficile : après des années de rejet ou d’échecs perçus, certains finissent par s’attendre à ce que tout tourne mal. Le cerveau s’habitue à anticiper le pire — c’est une forme de protection. Mais dans un parcours de rétablissement, ce réflexe peut empêcher d’avancer.

Rebâtir l’estime de soi implique de se donner le droit :

- de changer,
- de s’améliorer,
- de faire des erreurs sans abandonner,
- de recevoir de l’aide,
- de s’imaginer un avenir différent.

C’est en se donnant la permission d’essayer, encore et encore, que la confiance en soi se consolide.

Se redécouvrir à travers des activités valorisantes

Une méthode éprouvée pour renforcer l’estime de soi consiste à s’investir dans des activités qui procurent fierté et sens. Cela peut prendre différentes formes :

- ateliers créatifs,
- projets de bénévolat,

- activités sportives,
- apprentissage de nouvelles compétences,
- jardinage communautaire,
- musique, écriture, arts visuels,
- engagement dans des groupes de soutien.

Ces activités renforcent l'agentivité — le sentiment d'avoir une influence sur sa vie — et favorisent un regard plus positif sur soi-même. Elles rappellent à la personne qu'elle a des talents, une sensibilité, et des forces uniques.

Voir sa propre histoire comme une source de force

Enfin, l'un des leviers les plus puissants pour reconstruire l'estime de soi est de réinterpréter son histoire non pas comme une suite d'échecs, mais comme une preuve de résilience. Survivre à l'itinérance demande du courage, de l'endurance, de la créativité, et une force mentale remarquable. Reconnaître cela transforme la perception de soi : on cesse d'être "celui qui a vécu dans la rue" pour devenir "celui qui a survécu et qui se reconstruit".

Se réapproprier son histoire, c'est se redonner une place dans le monde — une place qu'on mérite autant que n'importe qui.

374 - Comment se sortir de l’itinérance?

10.2 Développer de nouveaux objectifs de vie

Après une période de grande instabilité, de souffrance ou d'itinérance, l'idée même de se fixer des objectifs peut sembler abstraite, voire intimidante. Pourtant, définir de nouvelles directions de vie est une étape centrale du processus de reconstruction.

Elle donne un cap, crée un sentiment de progression et nourrit la motivation nécessaire pour continuer à avancer malgré les obstacles. Reprendre le contrôle de sa trajectoire, même par de petits gestes, permet de se réapproprier sa propre histoire.

Développer des objectifs ne signifie pas bâtir un plan de vie parfaitement structuré du jour au lendemain. La première étape consiste plutôt à clarifier ce qui compte réellement pour soi : ce qui donne de la valeur à ses journées, les relations que l'on souhaite cultiver, les compétences qu'on aimerait développer ou les conditions de vie dont on rêve.

Cette auto-réflexion peut être accompagnée par un intervenant, un pair aidant ou un proche de confiance, mais elle peut également émerger d'un simple exercice personnel de prise de conscience.

Des outils simples comme l'écriture, les tableaux de vision, ou même la méditation guidée sur les valeurs peuvent aider à faire émerger ces priorités. Ce travail amène souvent à distinguer deux types d'objectifs : les objectifs immédiats, axés sur la

stabilité et la sécurité — trouver un logement, gérer un budget, rétablir sa santé physique ou émotionnelle — et les objectifs à plus long terme, orientés vers l'épanouissement personnel — retourner aux études, retrouver un emploi, se réconcilier avec une passion, ou bâtir un nouveau cercle social.

Dans ce processus, il est essentiel d'adopter une approche réaliste et progressive. Les objectifs doivent être atteignables, mesurables et alignés avec la situation actuelle.

Se fixer la barre trop haut peut générer frustration et culpabilité, tandis que des objectifs modestes mais cohérents permettent de maintenir un sentiment de réussite.

Cette logique de progression graduelle, parfois appelée méthode des « petits pas », est largement reconnue pour renforcer la motivation et réduire les risques d'abandon.

Il est également important de se rappeler que les objectifs ne sont pas figés : ils peuvent évoluer avec le temps, au fil des découvertes, des obstacles rencontrés ou des transformations personnelles.

Reprendre sa vie en main, c'est aussi accepter que l'on se transforme, que de nouvelles aspirations surgissent, que certains projets perdent leur sens tandis que d'autres émergent plus clairement.

Enfin, développer de nouveaux objectifs ne peut se faire sans un minimum de bienveillance envers soi-même. Le chemin de sortie de l'itinérance est rarement linéaire.

376 - Comment se sortir de l'itinérance?

Les rechutes, les hésitations, ou les périodes de stagnation font partie du parcours. Chaque pas, aussi petit soit-il, doit être reconnu comme un progrès. Ce sont ces avancées cumulées qui, peu à peu, permettent de redonner un sens à l'avenir et d'envisager une vie plus stable, plus riche et plus alignée avec ses aspirations profondes.

378 - Comment se sortir de l’itinérance?

10.3 Gérer les traumatismes anciens

Sortir de l'itinérance implique beaucoup plus que trouver un logement ou stabiliser sa situation financière. Pour de nombreuses personnes, le parcours a été marqué par des traumatismes profonds : violence physique ou psychologique, abus sexuels, ruptures affectives, deuils, rejet familial, discriminations, expériences institutionnelles difficiles ou encore la violence quotidienne de la rue.

Ces blessures anciennes, parfois enfouies ou jamais reconnues, continuent souvent d'influencer les émotions, les comportements, la confiance en soi et la capacité à se projeter dans l'avenir.

Gérer ces traumatismes n'est pas une étape qu'on peut forcer ou précipiter. C'est un processus délicat, personnel, souvent long, et qui exige un environnement sécuritaire ainsi qu'un soutien adapté.

Le premier défi consiste généralement à reconnaître que ces expériences ont laissé des traces — parfois sous forme de stress post-traumatique, d'hypervigilance, de dissociation, d'évitement, de colère persistante ou de comportements autodestructeurs.

Comprendre que ces réactions sont des conséquences naturelles de ce qu'on a vécu — et non des faiblesses personnelles — représente déjà un pas majeur dans la guérison.

La prise en charge des traumatismes repose sur une approche progressive. Il ne s’agit pas de replonger brutalement dans les souvenirs douloureux, mais de reconstruire d’abord un sentiment de sécurité intérieure et extérieure.

Cela peut passer par l’accès à un logement stable, l’établissement de routines rassurantes, la présence de personnes bienveillantes, ou un cadre thérapeutique sécurisant. La sécurité est la base sur laquelle toute guérison peut se construire.

Plusieurs approches psychothérapeutiques ont démontré leur efficacité dans la gestion du traumatisme : la thérapie cognitivo-comportementale centrée sur le trauma, l’EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), les thérapies narratives, ou encore les approches somatiques qui aident à libérer les mémoires corporelles du stress.

Le choix de l’approche dépend de la personne, de son rythme, de sa sensibilité et de ses besoins. Dans certains cas, des groupes de soutien ou des programmes spécialisés en santé mentale pour personnes ayant vécu l’itinérance peuvent offrir un espace sécuritaire pour parler, partager et reconstruire.

Il est toutefois important de reconnaître que tout le monde n’est pas prêt à entreprendre une thérapie formelle. Pour certaines personnes, la guérison commence par de petites pratiques quotidiennes : écrire, marcher, méditer, parler avec un pair aidant, apprendre à repérer les déclencheurs émotionnels, ou développer des stratégies pour apaiser le corps lors d’une

montée d’anxiété. Ces outils ne remplacent pas une prise en charge professionnelle, mais ils peuvent constituer un tremplin vers un mieux-être durable.

Gérer les traumatismes anciens demande de la patience et une grande compassion envers soi-même. Le passé ne s’efface pas, mais il est possible de changer la manière dont il influence le présent.

Avec du soutien, des ressources et un environnement stable, il devient envisageable de transformer ces blessures en résilience, de reprendre du pouvoir sur sa vie et d’avancer sans être constamment ramené vers ce qui a fait mal.

La guérison n’est pas une destination finale : c’est un chemin qui se parcourt à son propre rythme, un pas à la fois.

382 - Comment se sortir de l’itinérance?

11. Études, formation et emploi

Sortir de l’itinérance exige plus qu’un toit : cela demande des outils concrets pour reconstruire son autonomie, retrouver une stabilité financière et reprendre confiance en ses capacités. Parmi ces outils, les études, la formation et l’accès à un emploi significatif jouent un rôle déterminant. Cette section explore les obstacles, les opportunités et les stratégies pratiques qui permettent aux personnes en situation d’itinérance de renouer avec un parcours éducatif ou professionnel.

Les obstacles à surmonter

Les personnes vivant l’itinérance doivent affronter de nombreux défis lorsqu’il s’agit de retourner aux études ou d’obtenir un emploi. Le manque d’adresse permanente, l’absence de documents d’identité, les difficultés de transport, les troubles de santé physique ou mentale et les stigmas sociaux représentent des freins majeurs.
S’ajoute à cela le décrochage scolaire fréquent, lié à des traumatismes, à des ruptures familiales ou à des conditions de vie instables. Beaucoup ont interrompu leurs études tôt, ce qui limite l’accès aux programmes de formation spécialisés.

L’estime de soi constitue aussi un élément crucial. L’itinérance peut éroder la confiance, créant la perception que les emplois comme les études ne sont plus accessibles. Certaines personnes

hésitent à s’inscrire de peur d’être jugées, ou doutent de leurs capacités à performer.

Reprendre les études : une voie vers la réinsertion

Le retour aux études peut offrir un cadre structuré, un réseau de soutien et un sentiment de progression personnelle. Plusieurs adultes en situation d’itinérance réussissent à retourner sur les bancs d’école grâce à des programmes flexibles et accessibles.

a) L’éducation de base et l’alphabétisation

Pour ceux qui n’ont pas terminé leur scolarité obligatoire, les programmes d’alphabétisation et d’éducation de base sont essentiels. Ils permettent d’améliorer la lecture, l’écriture, les mathématiques et les compétences numériques.
En plus des apprentissages, ces programmes brisent l’isolement et renforcent la confiance. Ils sont souvent gratuits, offerts par des organismes communautaires ou des centres d’éducation aux adultes.

b) Les programmes d’éducation aux adultes

Les centres d’éducation des adultes offrent des cours à temps partiel ou temps plein, avec des horaires adaptés aux personnes ayant d’autres obligations, comme un emploi ou des suivis médicaux. Ces environnements sont souvent plus inclusifs et compréhensifs envers les réalités de vie difficiles.

c) Le soutien financier aux études

Le retour aux études ouvre la porte à diverses formes d'aide financière : prêts et bourses, programmes de soutien au revenu, allocations de formation et subventions locales. Certaines organisations offrent même des repas, des billets de transport ou du matériel scolaire.

La formation professionnelle : apprendre un métier concret

Les programmes de formation professionnelle offrent une approche orientée vers l'emploi, souvent plus accessible que les études longues. Ils permettent d'obtenir un certificat de compétence dans un domaine précis : cuisine, entretien, construction, informatique, soins aux personnes âgées, arts, horticulture, etc.

Ces formations ont plusieurs avantages :

- **Elles sont de courte durée.** Certaines se complètent en quelques semaines ou quelques mois.
- **Elles offrent un environnement structuré** sans la pression académique traditionnelle.
- **Elles mènent rapidement à l'emploi**, souvent avec des stages intégrés.
- **Elles valorisent l'apprentissage pratique**, un aspect apprécié par plusieurs personnes ayant vécu des périodes d'instabilité.

De nombreuses organisations communautaires proposent des programmes d'employabilité spécialement adaptés aux personnes marginalisées. Ces programmes incluent souvent un accompagnement psychosocial, une aide à la gestion des émotions, des ateliers de vie quotidienne et un soutien continu même après le retour au travail.

Construire un projet professionnel réaliste

Il est essentiel d'accompagner la personne dans l'identification de ses forces, de ses intérêts et de ses limites. Beaucoup de personnes en situation d'itinérance ont développé des compétences importantes — résilience, sens de l'organisation, débrouillardise — mais ne les reconnaissent pas.

Les conseillers en emploi ou les intervenants spécialisés peuvent aider à établir un projet professionnel personnalisé. Celui-ci doit tenir compte de la santé, des conditions de logement, de la disponibilité et du niveau de stress. L'objectif n'est pas de viser un emploi parfait, mais un emploi possible, stable et compatible avec les étapes de reconstruction.

La préparation au marché du travail

Pour faciliter l'intégration professionnelle, de nombreuses démarches peuvent être mises en place :

a) Aide à la rédaction de CV et de lettres de motivation

Beaucoup de personnes en situation d'itinérance n'ont pas de CV récent ou hésitent à mentionner des périodes d'inactivité. Les organismes spécialisés offrent un accompagnement pour reconstruire un parcours cohérent.

b) Simulations d'entrevue

Pratiquer des entrevues aide à réduire le stress, à mieux exprimer ses forces et à réagir aux questions difficiles.

c) Coaching en milieu de travail

Une fois en emploi, certaines personnes ont besoin d'un soutien continu : horaires, transport, gestion des conflits, communication avec l'employeur. Les programmes de maintien en emploi jouent ici un rôle clé.

L'emploi adapté et l'économie sociale

Les entreprises d'économie sociale, les plateaux de travail communautaires et les entreprises d'insertion sont des lieux particulièrement adaptés pour les personnes qui se remettent de l'itinérance.
Ces milieux offrent un rythme flexible, des attentes graduelles, un accompagnement personnalisé et une culture de soutien plutôt qu'une pression de performance.

Ces emplois permettent de reprendre une routine, d'accumuler une expérience récente, d'améliorer son dossier professionnel et d'augmenter progressivement ses responsabilités.

L'importance du logement dans l'accès à l'emploi

Il est extrêmement difficile de se concentrer sur les études ou de maintenir un emploi stable sans adresse, sans lit où dormir, sans endroit pour se laver ou sans endroit tranquille pour se reposer.

C'est pourquoi les programmes *Housing First* (« Logement d'abord »), qui garantissent un logement stable avant toute autre intervention, sont fortement liés à la réussite professionnelle. Une fois logée, la personne retrouve rapidement une capacité de concentration, une organisation personnelle et une stabilité nécessaires pour étudier ou travailler.

Retrouver la dignité et l'autonomie par l'emploi

L'accès à l'emploi ne doit pas être uniquement perçu comme un moyen de gagner un revenu. Pour plusieurs personnes ayant vécu l'itinérance, retrouver un rôle social, un sentiment d'utilité et une routine quotidienne représente une renaissance.

Travailler aide à :

- reconstruire l'estime de soi,
- réduire les symptômes anxieux ou dépressifs,

- rassembler des ressources financières,
- rétablir un sentiment d’appartenance,
- redéfinir son identité en dehors de l’itinérance.

Le parcours n’est pas linéaire : il comporte des pauses, des rechutes, des ajustements. Mais chaque expérience professionnelle, même partielle, construit un socle de stabilité pour l’avenir.

390 - Comment se sortir de l’itinérance?

11.1 Retour aux études pour adultes

Le retour aux études à l'âge adulte représente l'une des avenues les plus porteuses pour sortir durablement de l'itinérance. Pour beaucoup de personnes, l'école a été un lieu de rupture : décrochage, déménagements fréquents, violences familiales, difficultés d'apprentissage non diagnostiquées ou pressions financières. Reprendre les études plus tard peut alors devenir un acte profondément réparateur, permettant non seulement de développer de nouvelles compétences, mais aussi de restaurer une confiance longtemps fragilisée.

Reprendre le contrôle sur sa trajectoire

Après une période d'instabilité, les études offrent un cadre structuré, des routines, des objectifs clairs et une progression mesurable. Elles permettent d'avoir un sentiment de contrôle sur sa vie, un facteur essentiel dans la sortie de l'itinérance. Beaucoup de personnes décrivent le retour en classe comme un moment charnière où elles ont commencé à se voir différemment : non plus comme quelqu'un en difficulté, mais comme quelqu'un en cheminement.

L'éducation favorise également la prise de décisions éclairées, la capacité à défendre ses droits, à comprendre les services sociaux ou le marché du travail, et à naviguer dans des situations complexes. Lire, écrire et utiliser les technologies numériques deviennent des outils d'autonomie indispensables.

Des environnements scolaires plus inclusifs

Contrairement à l'école traditionnelle vécue dans l'enfance, l'éducation pour adultes est généralement plus flexible et centrée sur la réussite individuelle.
Les centres d'éducation pour adultes, organismes communautaires et écoles alternatives ont développé des approches pédagogiques adaptées aux personnes ayant vécu des traumatismes, une instabilité résidentielle ou une longue pause scolaire.

Parmi ces pratiques, on trouve :

- des horaires modulables,
- des cours offerts en soirée ou à temps partiel,
- un rythme d'apprentissage personnalisé,
- des enseignants formés à l'accompagnement psychosocial,
- un environnement plus mature, sans pression sociale ou moqueries,
- des services de counseling, de soutien émotionnel et d'orientation professionnelle.

Ces milieux reconnaissent que les apprenants adultes viennent avec un vécu complexe et qu'ils apportent une richesse particulière à la classe. Le respect, la dignité et l'accompagnement empathique sont au centre de l'approche.

Réapprendre à apprendre

Après plusieurs années — parfois des décennies — sans école, il est normal d'éprouver des difficultés à se concentrer, à retenir l'information, à gérer le stress ou à organiser son temps. Cela fait partie du processus.

Des stratégies simples peuvent faciliter la transition :

- commencer avec quelques heures de cours par semaine,
- utiliser des outils visuels ou numériques pour prendre des notes,
- demander de l'aide pour la planification,
- se fixer des objectifs réalistes et progressifs,
- développer un soutien social (éducateurs, camarades de classe, intervenants).

De nombreux programmes intègrent également des ateliers de gestion du stress, d'estime de soi ou de méthodes d'étude, spécialement pensés pour les personnes ayant vécu l'itinérance ou des traumatismes complexes.

Les obstacles administratifs et comment les surmonter

Il peut être difficile de s'inscrire à des études lorsqu'on n'a pas d'adresse, pas de pièce d'identité valide ou que l'on vit dans un refuge. Plusieurs solutions existent toutefois :

- Les centres de services scolaires ou commissions scolaires ont souvent des protocoles permettant d'inscrire un adulte ayant une adresse temporaire ou celle d'un organisme communautaire.
- Les organismes d'aide aux personnes en situation d'itinérance peuvent accompagner les démarches pour récupérer une carte d'identité, un certificat de naissance ou un numéro d'assurance sociale.
- Certaines écoles permettent des inscriptions provisoires pendant que les documents sont en voie d'être obtenus.
- Les bibliothèques publiques, centres communautaires et refuges peuvent servir de point de contact et d'accès au matériel scolaire ou à Internet.

Ainsi, des obstacles qui semblaient insurmontables deviennent gérables lorsqu'il existe un soutien adéquat.

L'aide financière : un pilier essentiel

Beaucoup de personnes hésitent à retourner aux études car elles craignent de perdre leurs prestations ou de ne pas avoir les moyens de payer les frais. Pourtant, plusieurs programmes permettent de suivre une formation tout en conservant un revenu minimal, ou même en recevant une allocation de participation.

Selon la province, on peut trouver :

- des programmes d'aide aux adultes en formation,

- des allocations de retour aux études,
- des bourses pour les personnes en situation de vulnérabilité,
- des soutiens au transport,
- des fonds d’urgence pour l’achat de matériel ou de repas.

Pour les personnes en situation d’itinérance, certains organismes communautaires couvrent même les frais d’inscription ou offrent gratuitement des fournitures scolaires.

Le retour aux études comme acte thérapeutique

Au-delà des résultats concrets, étudier peut devenir un acte puissant de reconstruction personnelle. Retourner à l’école signifie se redonner la permission d’apprendre, de rêver, de s’investir dans quelque chose qui a du sens.

Pour beaucoup, cela représente aussi une forme de réparation : reprendre ce qui a été brisé, achever ce qui a été interrompu, prouver à soi-même qu’on en est capable. L’éducation redonne une identité autre que celle de « personne itinérante ». Elle ouvre la porte à des relations positives, à un sentiment d’appartenance, à une dignité retrouvée.

Un tremplin vers la formation professionnelle et l’emploi

Le retour aux études n’est pas seulement un objectif en soi : il prépare le terrain pour des formations professionnelles, des

programmes d’insertion et, éventuellement, un emploi stable. Les personnes qui reprennent les études améliorent leurs perspectives professionnelles, élargissent leurs choix, et accèdent à des emplois mieux rémunérés et moins précaires.

Même un diplôme de base ou un cours d’alphabétisation peut transformer la trajectoire d’une personne. Le retour aux études est souvent la première marche d’un escalier qui mène vers la stabilité, l’autonomie et la sortie durable de l’itinérance.

Comment se sortir de l’itinérance? - 397

398 - Comment se sortir de l’itinérance?

11.2 Formations gratuites ou subventionnées

Pour les personnes en situation d'itinérance, l'accès à une formation constitue souvent un point d'entrée essentiel vers la réinsertion sociale et professionnelle. Toutefois, le coût des études ou des programmes spécialisés peut représenter un obstacle majeur. C'est pourquoi les formations gratuites ou subventionnées jouent un rôle crucial : elles permettent d'acquérir des compétences sans endettement, d'explorer un métier, et de reprendre confiance dans ses capacités d'apprentissage. Ces programmes, accessibles dans la plupart des régions, sont conçus pour réduire les barrières financières, administratives et psychologiques.

L'importance de l'accessibilité financière

Lorsque l'on vit dans l'itinérance ou que l'on sort d'une période d'instabilité, chaque dépense compte. Le simple coût du transport, des repas ou du matériel scolaire peut suffire à stopper un projet de formation. Les programmes gratuits ou subventionnés éliminent donc un stress financier important, tout en favorisant un engagement durable.

Ces formations permettent aussi de limiter la dépendance aux prestations d'aide sociale en ouvrant la porte à une future autonomie économique. En combinant soutien financier et accompagnement professionnel, elles soutiennent le processus de redressement de la personne.

Les formations offertes par les organismes communautaires

De nombreux organismes communautaires offrent des formations sans frais, spécialement adaptées aux personnes vivant des réalités difficiles : itinérance, santé mentale, dépendances, isolement social ou longues périodes d'inactivité.

Ces programmes se distinguent souvent par leur approche humaine et personnalisée :

- rythme d'apprentissage flexible,
- petits groupes,
- soutien individuel,
- environnement empathique et non stigmatisant,
- accompagnement pour les démarches liées aux documents, à la santé ou au bien-être.

Les formations proposées peuvent être variées : cuisine, entretien ménager, informatique de base, horticulture, réparation d'objets, travail en entrepôt, couture, communication, gestion du stress, etc. Certaines incluent des stages où la personne peut appliquer ses nouvelles compétences en milieu réel.

Ces organismes jouent également un rôle clé en offrant un réseau social positif, souvent inexistant dans la vie des participants.

400 - Comment se sortir de l'itinérance?

Les programmes publics de formation professionnelle

Les gouvernements provinciaux et fédéraux proposent plusieurs initiatives visant à soutenir les adultes en difficulté socioéconomique. Ces programmes peuvent inclure :

- **Formations professionnelles entièrement subventionnées** dans des secteurs en demande : santé, construction, restauration, technologies, transport, services à la personne, environnement.
- **Allocations financières pour la participation à la formation**, permettant de couvrir les frais de base pendant que l'apprenant étudie.
- **Programmes de transition vers l'emploi**, incluant accompagnement, stages, ateliers et coaching.
- **Formations accélérées** permettant d'obtenir un certificat en quelques semaines.
- **Cours liés au marché du travail**, centrés sur les compétences recherchées par les employeurs.

Ces initiatives ont pour objectif de réduire les obstacles structurels à l'emploi, tout en répondant aux besoins de main-d'œuvre locaux.

Les formations en ligne gratuites

Avec l'expansion du numérique, de nombreuses formations sont maintenant accessibles en ligne gratuitement ou à très

faible coût. Pour les personnes en situation d'itinérance — surtout celles logées temporairement ou fréquentant des refuges équipés d'ordinateurs — ces ressources permettent d'apprendre à son rythme, dans un environnement plus discret, plus flexible et moins intimidant.

Plusieurs plateformes offrent :

- des cours d'informatique,
- des introductions aux métiers,
- des formations pratiques (cuisine, bureautique, entretien),
- des outils pour reprendre confiance en ses capacités,
- des modules courts et simples, idéals pour commencer progressivement.

Même si certaines formations certifiées exigent un paiement, la majorité des contenus d'apprentissage de base sont accessibles gratuitement, ce qui permet d'explorer sans pression.

Les entreprises d'économie sociale et les programmes d'insertion

Les entreprises d'insertion sont des milieux de travail spécialement conçus pour soutenir les personnes ayant vécu l'itinérance ou des parcours de vie difficiles. Elles offrent :

- un emploi rémunéré,
- une formation structurée,

- un accompagnement intensif,
- un environnement respectueux et non stigmatisant.

Ces programmes durent généralement plusieurs mois et permettent d'apprendre un métier tout en accumulant une première expérience de travail significative. Les participants reçoivent un salaire, un soutien psychosocial, et parfois même de l'aide pour le transport, la nourriture ou les vêtements de travail.

En parallèle, des ateliers sont offerts pour aider à développer des compétences personnelles et professionnelles : gestion de conflits, ponctualité, communication, organisation, résolution de problèmes.

Surmonter les obstacles pour accéder à ces formations

Bien que gratuites ou subventionnées, ces formations nécessitent parfois l'obtention de documents, une inscription formelle ou une présence régulière. Pour une personne vivant dans la rue ou dans un refuge, cela peut paraître difficile.

Pour faciliter l'accès, plusieurs solutions existent :

- utiliser l'adresse d'un organisme communautaire comme adresse officielle ;
- demander l'aide d'un intervenant pour récupérer une pièce d'identité ;

- bénéficier de services de transport gratuits offerts par certains programmes ;
- commencer par des ateliers de courte durée avant de s’engager dans un parcours plus long ;
- accéder à des programmes conçus spécifiquement pour les personnes sans domicile.

L’accompagnement humain — souvent offert par les centres de jour, refuges, travailleurs sociaux ou écoles pour adultes — constitue ici un facteur déterminant. Une personne qui se sent soutenue a beaucoup plus de chances de s’inscrire et de persévérer.

Un tremplin vers la stabilité et l’autonomie

Pour de nombreuses personnes sorties de l’itinérance, les formations gratuites ou subventionnées ont été la première porte qui s’est ouverte. Elles ont permis de développer des compétences professionnelles, de reconstruire une identité positive, de retrouver une routine et de refaire confiance à leurs capacités.

En éliminant les coûts, en offrant un environnement bienveillant et en favorisant la réussite à travers un soutien continu, ces formations deviennent des vecteurs puissants de changement. Elles transforment la trajectoire de vie, une compétence à la fois.

Comment se sortir de l’itinérance? - 405

406 - Comment se sortir de l’itinérance?

11.3 Ateliers de préparation à l’emploi

Pour les personnes qui souhaitent réintégrer le marché du travail après une période d’itinérance, les ateliers de préparation à l’emploi représentent une étape clé. Ces ateliers offrent un espace sécurisant pour redécouvrir ses forces, comprendre les attentes du marché du travail, développer des compétences pratiques et reprendre confiance en ses capacités professionnelles. Ils constituent une transition douce entre la réalité quotidienne de la survie et les exigences du monde de l’emploi.

Briser la barrière de la peur et de l’incertitude

Rechercher un emploi peut être intimidant pour quiconque, mais encore plus lorsque l’on sort de l’itinérance. La peur d’être jugé, le stress lié aux entrevues, l’incompréhension des démarches administratives ou le manque d’expérience récente peuvent décourager rapidement.
Les ateliers de préparation à l’emploi visent précisément à démystifier ces étapes et à offrir un environnement où l’erreur est permise, où l’on peut pratiquer, recommencer et apprendre sans pression.

Ils aident à répondre à des questions essentielles :

- Comment parler de ses périodes d’inactivité ?
- Comment présenter son parcours sans honte ?

- Comment identifier ses compétences réelles, même celles développées dans la rue ?
- Comment se sentir prêt pour rencontrer un employeur ?

Reconstruction du CV et de l'historique professionnel

L'un des premiers objectifs de ces ateliers est d'aider les participants à reconstruire un CV cohérent et valorisant. Beaucoup de personnes en situation d'itinérance n'ont plus de documents, n'ont pas travaillé depuis longtemps ou ont exercé des emplois informels.

Les intervenants spécialisés savent comment transformer un parcours atypique en un profil crédible, en mettant l'accent sur :

- les compétences transférables (débrouillardise, gestion du stress, adaptation rapide) ;
- les petits contrats passés, même non officiels ;
- le bénévolat, les stages, les plateaux de travail ;
- les formations ou ateliers déjà suivis ;
- les forces personnelles souvent sous-estimées.

Ils aident aussi à préparer des lettres de motivation simples et adaptées, sans jargon, mais solides et authentiques.

Simulations d’entrevue : pratiquer pour apprivoiser le stress

L’entrevue est souvent l’étape la plus stressante du processus d’embauche. Les ateliers de préparation à l’emploi permettent de pratiquer dans un cadre bienveillant, à travers des simulations réalistes. Ces exercices permettent de :

- apprendre à se présenter clairement ;
- gérer l’anxiété et les silences ;
- répondre aux questions difficiles (« Pourquoi avez-vous une longue période sans emploi ? ») ;
- utiliser des stratégies positives pour parler de son parcours ;
- adopter une posture professionnelle ;
- comprendre ce que les employeurs recherchent réellement.

Chaque simulation est suivie d’un retour constructif, centré sur les forces et les points à améliorer. Pour plusieurs participants, il s’agit d’un moment de révélation : ils réalisent qu’ils sont capables, qu’ils peuvent impressionner positivement, et que leur passé ne définit pas leur avenir professionnel.

Développer les compétences essentielles

Les ateliers de préparation à l’emploi abordent également les compétences indispensables dans presque tous les milieux de travail. On y enseigne, par exemple :

- la ponctualité et la gestion du temps ;
- les bases de la communication professionnelle ;
- l’organisation personnelle ;
- la résolution de problèmes ;
- la collaboration en équipe ;
- le respect des consignes et des règles de sécurité ;
- l’utilisation d’outils numériques pour le travail ou la recherche d’emploi.

Ces compétences, parfois perdues pendant l’itinérance ou jamais enseignées auparavant, deviennent un tremplin vers une employabilité réelle et durable.

Comprendre les attentes du marché du travail

Un autre volet important concerne l’apprentissage des règles implicites du marché du travail : attitudes attendues, comportements professionnels, communication avec les supérieurs, gestion des conflits, tenue vestimentaire, hygiène, etc.

Pour certaines personnes, ces normes ne sont pas évidentes, et la peur d’être mal perçu peut devenir un frein majeur. Les ateliers permettent donc de :

- normaliser les apprentissages ;
- expliquer sans jugement les attentes courantes ;

- adapter ces standards à la réalité de chacun.

On y aborde aussi les droits au travail, la discrimination, les accommodements possibles, et ce que faire en cas de conflit ou de problème.

Soutien émotionnel et renforcement de l'estime de soi

Les ateliers de préparation à l'emploi ne sont pas que techniques — ils sont aussi profondément humains. Ils offrent un espace où les participants peuvent exprimer leurs peurs, leurs frustrations, leurs doutes. Les animateurs aident à déconstruire les pensées limitantes :

- « Je ne suis pas employable »,
- « Je ne vaux rien »,
- « Personne ne voudra m'embaucher ».

Chaque petite réussite — remplir un formulaire, sourire pendant une simulation, arriver à l'heure — devient un pas vers une identité plus solide et confiante.

Créer un réseau de soutien

Ces ateliers rassemblent souvent des personnes qui vivent des réalités similaires. Il en découle un réseau de solidarité précieux : encouragements, partage de ressources, échanges d'expériences, soutien moral.
Pour une personne sortie de l'itinérance, ce sentiment d'appartenance peut être déterminant.

De plus, les animateurs et intervenants créent des liens durables avec les participants, offrant parfois un suivi même après l'obtention d'un emploi.

Un pont entre la formation et l'emploi réel

Les ateliers de préparation à l'emploi servent souvent de passerelle vers :

- des stages ;
- des entreprises d'insertion ;
- des programmes de maintien en emploi ;
- des formations spécialisées ;
- des entrevues ciblées ;
- des emplois subventionnés par l'État pour faciliter l'intégration.

Ils transforment l'apprentissage en actions concrètes et ouvrent des portes qui seraient autrement difficiles à franchir.

Une étape décisive dans la sortie de l'itinérance

Pour beaucoup de personnes, ces ateliers représentent un tournant. Ils permettent d'envisager l'emploi non pas comme une obligation, mais comme une possibilité réaliste, accessible, organisée, et surtout humaine.

À travers ces ateliers, les participants découvrent qu'ils possèdent déjà en eux une grande partie des compétences

nécessaires — il ne leur manque que l’encadrement, le soutien et la chance de les réactiver.

Ces programmes deviennent alors un moteur de transformation profonde, permettant de passer de la survie à la reconstruction.

414 - Comment se sortir de l’itinérance?

11.4 Trouver un premier travail stable

Trouver un premier travail stable après une période d'itinérance constitue souvent l'un des moments les plus déterminants dans la reconstruction d'une vie. Ce premier emploi représente bien plus qu'un revenu : il marque une transition vers la stabilité, la dignité retrouvée, l'autonomie, et l'appartenance à une communauté. Mais cette étape peut aussi être accompagnée de nombreux défis—administratifs, émotionnels, logistiques ou relationnels—qui exigent un accompagnement patient et réaliste.

Comprendre ce qu'est réellement un "travail stable"

Pour quelqu'un qui sort de l'itinérance, la notion de stabilité peut être différente de celle qui prévaut dans la société en général. Un premier travail stable n'est pas nécessairement un emploi à temps plein, permanent, dans un secteur hautement spécialisé. Il peut s'agir :

- d'un emploi à temps partiel avec des horaires réguliers ;
- d'un contrat renouvelable ;
- d'un poste d'entrée dans une entreprise qui offre du soutien ;
- d'un emploi dans un milieu d'insertion ;
- d'un travail où la personne se sent en sécurité, respectée et capable de performer.

La stabilité se mesure dans la régularité—régularité du revenu, des routines, du soutien reçu, et du respect mutuel entre l'employé et l'employeur.

Identifier des emplois accessibles et adaptés

Certaines professions sont particulièrement accessibles aux personnes qui réintègrent tranquillement le marché du travail. Il s'agit souvent d'emplois :

- qui exigent peu d'expérience préalable ;
- dont les tâches peuvent s'apprendre rapidement ;
- où les employeurs sont habitués à encadrer des travailleurs en apprentissage ;
- où le rythme de travail est modéré et prévisible.

Exemples fréquents :

- entretien ménager,
- cuisine et aide-cuisinier,
- travail en entrepôt,
- gardiennage ou surveillance,
- aide à la manutention,
- lavage et nettoyage,
- commis d'épicerie,
- soutien dans des entreprises d'insertion ou en OBNL.

Ces emplois permettent d'acquérir des habitudes professionnelles solides avant de viser des postes plus spécialisés.

L'importance des employeurs ouverts et bienveillants

La qualité du milieu de travail est aussi importante que l'emploi lui-même. Un premier travail stable demande un employeur prêt à faire preuve :

- de compréhension face à des défis d'adaptation ;
- de flexibilité (horaires, formation personnalisée) ;
- de patience ;
- de soutien dans l'apprentissage ;
- de communication claire et non humiliante.

Certaines entreprises, notamment celles d'économie sociale, d'insertion et plusieurs petites entreprises locales, ont une mission sociale qui inclut l'intégration de personnes ayant vécu des difficultés. Elles s'avèrent souvent les meilleurs points de départ.

Gérer les premiers jours : un défi majeur

La période des premières journées est critique. Elle demande souvent plus d'énergie émotionnelle que physique. La personne doit apprendre :

- les routines ;

- les règles de fonctionnement ;
- les attentes du patron ;
- les relations avec les collègues ;
- la manière de gérer son stress dans un environnement nouveau.

Il est normal qu'à ce stade, certaines personnes vivent des doutes, des malaises ou un sentiment d’imposture. L’accompagnement—d’un intervenant, d’un pair, d’un mentor ou d’un superviseur patient—se révèle alors essentiel.

Stabiliser la vie personnelle pour soutenir le travail

Travailler demande une base personnelle relativement solide : un endroit où dormir, une alimentation minimale, des vêtements propres, des moyens de transport, des pièces d’identité à jour. Pour une personne qui sort de l’itinérance, ces éléments peuvent encore être fragiles.

C’est pourquoi plusieurs programmes d’insertion offrent une aide parallèle :

- allocation pour le transport ;
- repas gratuits ou abordables ;
- accès à une buanderie ;
- soutien pour la gestion du budget ;
- accompagnement psychosocial ;

- médiation avec l’employeur en cas de difficulté.

La stabilité professionnelle repose souvent sur une stabilité personnelle en construction.

Apprendre à gérer l’énergie, la fatigue et le stress

Le retour au travail peut être épuisant, surtout lorsque la personne a vécu des conditions difficiles, des traumatismes ou des problèmes de santé. Il est important d’apprendre :

- à prendre des pauses,
- à demander de l’aide,
- à reconnaître les signes de fatigue excessive,
- à se donner du temps pour s’adapter,
- à ne pas viser la perfection dès le départ.

Un premier emploi doit être vu comme une transition, non comme une preuve de valeur absolue.

Les revenus : savoir quoi faire avec les premiers salaires

Recevoir à nouveau un salaire peut être enthousiasmant, mais aussi déroutant après une longue période sans revenus réguliers. Certains programmes offrent des ateliers de :

- gestion budgétaire ;
- planification financière ;

- ouverture d’un compte bancaire ;
- prévention de l’endettement ;
- équilibre entre dépenses essentielles et dépenses personnelles.

Ces outils aident à transformer un premier emploi en une base solide pour la suite.

Faire face aux imprévus et aux rechutes

La personne peut être confrontée à des imprévus : maladie, transport manqué, crise émotionnelle, conflit avec un collègue, logement instable, rechute dans une dépendance. Ces événements ne doivent pas être vus comme des échecs définitifs, mais comme des obstacles normaux sur le chemin de la réintégration.

L’important est d’avoir un réseau de soutien :

- intervenants,
- travailleurs sociaux,
- mentors,
- collègues bienveillants,
- programmes de maintien en emploi.

Avec cet encadrement, même un recul temporaire peut être transformé en apprentissage.

Transformer le premier emploi en tremplin

Une fois une certaine stabilité acquise, ce premier travail peut devenir la base pour :

- viser un poste mieux rémunéré ;
- commencer une formation professionnelle plus avancée ;
- développer de nouvelles compétences ;
- bâtir un réseau de recommandations ;
- obtenir une stabilité résidentielle durable ;
- renforcer la confiance personnelle.

Pour beaucoup de personnes sorties de l'itinérance, ce premier emploi devient l'un des plus grands symboles de renaissance. Il représente la preuve concrète que la situation peut changer, que la reconstruction est possible, et que chaque étape ouvre une porte vers un avenir plus solide.

422 - Comment se sortir de l’itinérance?

11.5 Maintenir son emploi

Obtenir un poste représente une étape importante, mais le conserver dans la durée est tout aussi essentiel pour assurer une sortie durable de l'itinérance. Les premiers mois peuvent être déstabilisants : nouveaux horaires, nouvelles responsabilités, pression de performance, peur de l'échec. Pourtant, avec les bons outils et un soutien adapté, il est tout à fait possible de transformer un premier emploi en véritable stabilité professionnelle et personnelle.

S'organiser pour respecter les horaires et les attentes

La ponctualité est l'un des facteurs les plus surveillés par les employeurs. Pour quelqu'un qui retrouve un rythme de vie structuré après une période d'instabilité, cela peut demander un effort particulier. L'utilisation d'alarmes multiples, d'un calendrier simple (papier ou numérique), ou d'applications de rappel aide à installer une routine fiable.
Il est également important de clarifier les attentes dès le départ : demander des explications supplémentaires quand une tâche est mal comprise, vérifier les priorités avec le superviseur, confirmer les horaires par écrit si nécessaire. Ces stratégies permettent d'éviter des malentendus pouvant mener à des avertissements ou à une perte d'emploi.

Communiquer ouvertement avec les employeurs et collègues

La communication joue un rôle déterminant dans la stabilité au travail. Faire savoir lorsqu'on rencontre une difficulté permet souvent de trouver une solution avant qu'un problème ne s'aggrave. Par exemple :

- prévenir à l'avance lors d'un rendez-vous médical;
- demander un ajustement temporaire d'horaire en cas de traitement ou de situation personnelle;
- expliquer calmement lorsqu'on ne comprend pas une directive.

La majorité des employeurs préfèrent une transparence respectueuse plutôt que des absences imprévues ou des erreurs répétées. Les collègues peuvent également devenir une source de soutien, de conseils et d'intégration sociale, réduisant le sentiment d'isolement qui peut accompagner une reprise d'emploi.

Accéder au soutien externe en cas de difficulté

Il existe plusieurs ressources communautaires et gouvernementales qui accompagnent les personnes nouvellement employées : programmes de maintien en emploi, intervenants spécialisés, travailleurs sociaux, mentors, et même certaines entreprises qui offrent un suivi d'intégration.
Ces services aident à gérer des obstacles bien réels : anxiété, conflits au travail, problèmes financiers, charges

administratives ou défis de transport. Ils offrent aussi des stratégies pour naviguer les premières semaines critiques, réduire le stress, améliorer la gestion du temps et prévenir les démissions précipitées.

Gérer la fatigue, le stress et l'adaptation

Reprendre un emploi après une longue période sans travail demande une adaptation physique et mentale. La fatigue peut être importante, et il est normal de se sentir dépassé à certains moments.
Pour éviter l'épuisement, il est conseillé de :

- adopter une routine de sommeil stable;
- consommer des repas réguliers et suffisants;
- prendre des pauses au travail lorsque permises;
- pratiquer des techniques de gestion du stress (respiration, marche, méditation, discussions de soutien).

L'essentiel est de reconnaître ses limites avant qu'un problème n'explose. Le maintien d'un emploi est un marathon, pas un sprint : il faut bâtir son endurance.

Planifier son évolution professionnelle

Un emploi stable ouvre la porte à d'autres possibilités : formation en milieu de travail, promotions internes, certifications, ou transition vers un domaine plus aligné avec ses objectifs. Planifier ses ambitions aide à maintenir la

motivation et à renforcer la confiance en soi.
Évoluer professionnellement, même par petites étapes, contribue à consolider l'indépendance financière et le sentiment de fierté. Beaucoup de personnes qui ont vécu l'itinérance décrivent leur premier emploi stable comme une transformation profonde : il marque la reconstruction de soi et l'entrée dans un avenir plus prévisible.

Construire une stabilité à long terme

Maintenir son emploi ne dépend pas uniquement de la performance professionnelle ; c'est un équilibre global. Un logement stable, des relations positives, une bonne gestion financière, un soutien psychologique et un réseau communautaire contribuent tous à sécuriser la trajectoire. Chaque jour travaillé renforce l'autonomie, solidifie les acquis, et éloigne progressivement le risque de rechute dans l'instabilité. Avec du soutien, de la patience, et du temps, il devient possible de non seulement conserver un emploi, mais aussi de prospérer.

12. Retrouver un logement durable

Retrouver un logement durable représente l'une des étapes les plus décisives dans le processus de sortie de l'itinérance. Après avoir vécu l'instabilité, la rue, ou un hébergement temporaire, accéder à un espace sécurisant transforme profondément la vie quotidienne. Le logement devient non seulement un lieu de repos, mais une base solide pour reconstruire sa santé, ses relations, son autonomie et son avenir. Pour beaucoup, cette étape marque la véritable transition vers une vie réorganisée et stable.

Un logement durable n'est pas seulement une question de murs et de toit. C'est un environnement adapté aux besoins de la personne, accessible financièrement, et soutenu par des services lorsque nécessaires. Retrouver un logement demande souvent un accompagnement, une bonne préparation administrative, et la capacité d'identifier les ressources locales. Mais il est tout à fait possible d'y arriver, même après de longues périodes d'errance ou de difficultés.

Comprendre les types de logements disponibles

De nombreuses options existent selon la situation personnelle, les revenus, le niveau d'autonomie et la présence de problématiques de santé physique ou mentale.

- **Logements sociaux** : logements à loyer modique gérés par l'État ou les municipalités. Les listes d'attente peuvent être longues, mais ces logements offrent une

stabilité à long terme et un loyer proportionnel au revenu.

- **Logements supervisés ou avec soutien communautaire** : idéals pour les personnes ayant des besoins en santé mentale, en dépendance, ou en réinsertion sociale. Ils incluent un accompagnement professionnel sur place.
- **Logements transitoires** : destinés à court ou moyen terme pour stabiliser la personne avant un logement permanent. Utiles après la rue ou une maison d'hébergement.
- **Chambres ou colocations** : options plus rapides, moins coûteuses, et souvent suffisantes comme premier pas vers la stabilité.
- **Programmes "Logement d'abord" (Housing First)** : ils priorisent l'accès rapide à un logement permanent, sans exigence préalable d'abstinence ou de traitement. Une fois logée, la personne reçoit un soutien intensif personnalisé.

Comprendre ces options permet d'orienter les démarches vers ce qui correspond réellement aux besoins et capacités.

Préparer les documents nécessaires

La recherche de logement demande une certaine organisation administrative. Les documents généralement requis incluent :

- pièces d’identité (carte d’assurance maladie, permis de conduire, passeport) ;
- preuves de revenus (aide sociale, aide au logement, allocation de solidarité, paie, etc.) ;
- références personnelles ou professionnelles ;
- relevés bancaires ;
- formulaires de demande de logements sociaux ou communautaires.

Les travailleurs sociaux, les centres d’hébergement, les organismes communautaires et les services d’emploi peuvent aider à réunir ces documents, à remplir les formulaires ou à contacter les organismes de logement.

Développer un budget réaliste

Obtenir un logement n’est possible que si les coûts associés peuvent être assumés à long terme. Cela inclut :

- le loyer ;
- l’assurance habitation ;
- l’électricité et le chauffage ;
- le transport ;
- l’alimentation ;
- les frais imprévus.

Un intervenant, un conseiller budgétaire ou un organisme communautaire peut aider à établir un plan financier équilibré. Plusieurs programmes gouvernementaux offrent également des suppléments au loyer ou des allocations pour réduire la charge mensuelle.

Visiter, comparer et comprendre les baux

Avant d'accepter un logement, il est essentiel de visiter les lieux, de poser des questions et de vérifier l'état général du logement : isolation, chauffage, sécurité, niveau de bruit, proximité des services, accès au transport, et environnement général.

Comprendre le bail est tout aussi fondamental : durée, obligations, modalités de renouvellement, dépôts, règles de l'immeuble, politique de visiteurs, animaux, entretien, hausses de loyer.
Des services juridiques communautaires peuvent accompagner la personne pour éviter les abus ou malentendus.

S'installer et stabiliser sa vie personnelle

Le retour dans un logement peut provoquer un mélange d'émotions : soulagement, stress, peur de perdre ce nouvel espace. Les premières semaines sont cruciales pour instaurer des routines sécurisantes :

- ranger l'espace progressivement ;
- établir des horaires de sommeil et de repas ;

- maintenir les suivis médicaux ou psychosociaux ;
- remplir le frigo et les besoins de base ;
- créer un environnement propre et ordonné.

Le logement devient un lieu de guérison : il permet de se reposer, de réfléchir, de planifier l'avenir, de reprendre des forces et de réduire les risques de rechute.

Accéder aux services de soutien au maintien en logement

De nombreux programmes offrent un accompagnement spécifique aux personnes récemment relogées : suivi psychosocial, gestion de crise, aide à la recherche d'emploi, soutien en dépendances, accompagnement budgétaire, activités communautaires.

Ces services permettent de surmonter les défis du quotidien : gestion de l'isolement, conflits avec le propriétaire, risques d'expulsion, difficultés financières ou administratives.

Le soutien au maintien en logement est souvent l'élément clé qui fait la différence entre un logement qui ne dure pas et une stabilité durable.

Prévenir les risques de perte de logement

Certaines situations peuvent fragiliser la stabilité résidentielle : retards de paiement, conflits de voisinage, accumulation de dettes, manque de soutien, rechutes en santé mentale,

violences, dépendances ou surconsommation.
Pour prévenir une perte de logement, il est recommandé de :

- contacter rapidement un organisme d’aide au logement en cas de difficulté ;
- demander des plans de paiement ;
- consulter un intervenant en cas de conflit ou d’angoisse ;
- maintenir une communication constante avec le propriétaire.

L’intervention rapide est souvent ce qui empêche l’expulsion.

Se projeter dans l’avenir

Une fois le logement stabilisé, il devient possible d’envisager des objectifs plus ambitieux : études, emploi stable, relations saines, projets personnels. Un logement durable offre un sentiment de dignité et de contrôle.
Il représente la fondation sur laquelle l’ensemble du processus de sortie de l’itinérance peut s’appuyer. Pour beaucoup, c’est la première fois depuis longtemps qu’ils peuvent fermer une porte derrière eux et se sentir réellement chez eux.

Comment se sortir de l’itinérance? - 433

434 - Comment se sortir de l’itinérance?

12.1 Stratégies pour se qualifier

Se qualifier pour un logement peut représenter l'un des plus grands défis lorsqu'on sort de l'itinérance. Les propriétaires, les offices d'habitation et les organismes communautaires évaluent plusieurs critères : stabilité financière, capacité à payer, antécédents locatifs, situation personnelle et parfois même références. Pour une personne qui a traversé une période d'instabilité, certains de ces éléments peuvent sembler hors de portée. Pourtant, il existe de nombreuses stratégies efficaces pour améliorer ses chances et accéder à un logement adapté.

Travailler sa stabilité financière, même partielle

Même avec un revenu d'aide sociale ou de prestations gouvernementales, il est possible de se qualifier. Les offices de logement social, les programmes communautaires et plusieurs propriétaires acceptent des revenus fixes, même modestes, s'ils sont réguliers.
Mettre en place un budget clair, démontrer une gestion responsable de ses finances et préparer des preuves de revenus (relevés, lettre d'un intervenant, attestations) peut rassurer un propriétaire.

Les suppléments au loyer, souvent disponibles via des programmes provinciaux ou municipaux, augmentent grandement les chances d'être accepté. Ils permettent à la personne de ne payer qu'une partie du loyer, tandis qu'un organisme couvre le reste directement auprès du propriétaire.

Obtenir des références positives

Lorsqu'on n'a pas d'antécédents locatifs récents, il est possible de fournir des références alternatives :

- intervenant communautaire ;
- travailleur social ;
- superviseur d'emploi ;
- responsable d'un centre d'hébergement ou d'une maison de transition ;
- mentor ou agent de réinsertion.

Ces références témoignent de la capacité de la personne à respecter les règles, à maintenir une routine et à collaborer de manière positive. Elles remplacent avantageusement un historique de location manquant ou négatif.

Préparer un dossier de location complet et clair

Présenter un dossier complet dans un format propre et organisé donne une excellente première impression. Il peut inclure :

- copies de pièces d'identité ;
- preuves de revenus ;
- lettre d'un intervenant ;
- références ;
- résumé très court de la situation, rédigé de manière positive ;

- documentation sur des programmes de soutien disponibles (au besoin).

Cette démarche montre de la motivation, du sérieux et une volonté de transparence — des qualités très appréciées par les propriétaires et les offices de logement.

Utiliser les programmes d'accompagnement au logement

De nombreux programmes communautaires accompagnent les personnes dans la recherche d'un logement. Ces services peuvent :

- contacter les propriétaires au nom de la personne ;
- négocier des arrangements ;
- présenter le dossier de manière professionnelle ;
- rassurer les propriétaires sur l'accès à un suivi ;
- fournir un soutien continu une fois la personne relogée.

Le modèle *Housing First* (Logement d'abord) utilise souvent un accompagnement intensif pour maximiser les chances d'obtenir un logement même avec un historique difficile. Ce type de programme est fortement reconnu pour son efficacité.

Être prêt à accepter des solutions transitoires au besoin

Dans certaines situations, il peut être utile d'accepter un logement transitoire (studio supervisé, hébergement communautaire, chambre privée, colocation). Cela permet :

- d'obtenir rapidement une adresse stable ;
- de développer des routines ;
- d'améliorer sa crédibilité financière ;
- de préparer les documents plus facilement ;
- de se stabiliser avant d'accéder à un logement permanent.

Les propriétaires sont souvent plus ouverts à louer à des personnes qui ont déjà quelques mois de stabilité dans un milieu encadré.

Se montrer fiable lors des contacts avec les propriétaires

Chaque interaction compte : message vocal, appel, courriel, visite.
Être ponctuel, poli, clair et organisé envoie un signal positif. Répondre rapidement aux messages, confirmer les rendez-vous et se présenter proprement peut faire la différence entre être choisi ou non.
Les propriétaires recherchent avant tout des locataires fiables

— et cette fiabilité peut être démontrée même si l'on revient d'une période difficile.

Ne pas hésiter à demander l'aide d'un intervenant

Les intervenants jouent un rôle essentiel pour rassurer les propriétaires, expliquer la démarche de réinsertion et offrir un soutien constant. Leur présence dans le processus peut améliorer significativement les chances d'acceptation.
Ils peuvent également intervenir en cas de discrimination, de demandes abusives, ou de processus administratifs difficiles à comprendre.

Cibler les options réalistes selon sa situation

Se qualifier ne signifie pas toujours trouver immédiatement le logement idéal. Il s'agit parfois de commencer par une option plus accessible, puis d'évoluer vers un logement plus grand, mieux situé ou plus adapté avec le temps.
Une stratégie réaliste consiste à :

1. Stabiliser sa situation dans un premier logement ;
2. Accumuler des références positives ;
3. Améliorer ses revenus ;
4. Demander ensuite un logement plus durable ou plus confortable.

Chaque étape renforce la crédibilité et ouvre de nouvelles possibilités.

440 - Comment se sortir de l’itinérance?

12.2 Programmes de transition vers l’autonomie

Les programmes de transition vers l’autonomie jouent un rôle essentiel dans le parcours de sortie de l’itinérance. Ils offrent un espace sécurisant qui sert de pont entre l’hébergement temporaire et le logement permanent. Ces programmes permettent aux personnes de reprendre progressivement le contrôle sur leur vie, de développer leurs compétences, d’améliorer leur stabilité et de renforcer leur confiance. Ils sont particulièrement utiles pour celles et ceux qui ont vécu de longues périodes d’instabilité, des problèmes de santé mentale, des dépendances ou des ruptures sociales majeures.

Ces initiatives, souvent gérées par des organismes communautaires, des offices municipaux d’habitation ou des programmes provinciaux, combinent un logement temporaire avec un accompagnement professionnel structuré. Elles offrent un environnement où la personne peut se rétablir, se préparer à la vie autonome et éviter une rechute qui la ramènerait à la rue.

Logements supervisés et maisons de transition

Les logements supervisés offrent un cadre sécurisant pour ceux qui ont besoin d’un suivi plus régulier. Ils incluent généralement :

- un intervenant présent sur place ou disponible quotidiennement ;

- un soutien pour la gestion du budget ;
- un accompagnement pour la prise de médicaments ou les rendez-vous médicaux ;
- des activités éducatives ou thérapeutiques ;
- des règles claires favorisant la stabilité.

Ces environnements sont adaptés aux personnes qui travaillent à stabiliser une santé mentale fragile, à rétablir une abstinence ou à reconstruire leur autonomie après un traumatisme. Les maisons de transition, quant à elles, sont souvent destinées aux personnes sortant d'un hébergement d'urgence, d'un centre de détention, d'un établissement hospitalier ou d'un refuge. Elles offrent un cadre semi-autonome permettant d'apprendre ou de réapprendre les routines de la vie quotidienne.

Programmes "Housing First" (Logement d'abord)

Le modèle *Housing First* repose sur une approche simple mais radicale : une personne ne peut pas stabiliser sa vie tant qu'elle n'a pas un toit. Contrairement aux modèles traditionnels qui exigeaient de "prouver sa responsabilité" avant d'être logée (par exemple, en démontrant de l'abstinence ou une stabilité mentale), *Housing First* donne accès immédiatement à un logement permanent sans préconditions.

Une fois logée, la personne bénéficie d'un accompagnement intensif et personnalisé :

- suivi en santé mentale ;

- soutien en dépendances ;
- aide pour les démarches administratives ;
- gestion budgétaire ;
- accompagnement vers l’emploi ;
- gestion de crise 24/7 dans certains programmes.

Ce modèle a démontré une efficacité remarquable, avec une réduction importante des rechutes en itinérance et une amélioration de la qualité de vie.

Chambres de transition et hébergement communautaire

Pour certaines personnes, un logement individuel complet peut représenter un trop grand pas initial. Les chambres de transition, souvent situées dans des maisons communautaires ou des immeubles à vocation sociale, offrent une solution intermédiaire.
Elles permettent :

- un coût très faible ;
- un accès rapide ;
- une supervision légère ;
- la possibilité d’apprendre à gérer un espace personnel ;
- des activités collectives favorisant la socialisation.

Ces milieux rassurants offrent une progression vers un logement autonome tout en réduisant les risques d'isolement ou de rechute.

Programmes axés sur les compétences de vie

Vivre de manière autonome ne dépend pas seulement d'avoir un logement. Cela demande des compétences pratiques parfois perdues ou jamais acquises. Les programmes axés sur les compétences de vie offrent des ateliers et du coaching individuel pour apprendre ou réapprendre :

- la gestion d'un budget ;
- la planification des repas ;
- l'entretien du logement ;
- les règles de base de cohabitation ;
- la communication avec un propriétaire ;
- l'organisation des tâches et des rendez-vous ;
- la gestion de conflit ;
- la résolution de problèmes du quotidien.

Ces ateliers renforcent la capacité de la personne à maintenir un logement sur le long terme et augmentent significativement les chances de succès.

Suivi thérapeutique et soutien en santé mentale

Pour beaucoup, l'instabilité résidentielle est intimement liée à des problématiques psychologiques. Les programmes de transition incluent souvent :

- des suivis avec un psychologue, un psychiatre ou un intervenant psychosocial ;
- des services de groupe ;
- des stratégies d'adaptation ;
- des traitements pour les troubles anxieux, bipolaires, psychotiques, ou liés au traumatisme ;
- des interventions en situation de crise.

Un soutien en santé mentale favorise la stabilité émotionnelle nécessaire pour maintenir un logement et éviter les rechutes.

Soutien aux personnes en rétablissement de dépendances

Les dépendances rendent particulièrement difficile la transition vers un logement autonome. Les programmes spécialisés proposent :

- des hébergements sobre ;
- des suivis en dépendance ;
- des groupes de soutien ;
- un environnement structuré ;

- des stratégies concrètes pour éviter les rechutes ;
- un réseau social positif.

Ce soutien contribue à reconstruire une vie stable et à prévenir le retour à l'itinérance.

Accès à un intervenant pivot

Un intervenant pivot, ou case manager, devient un point de référence constant. Il coordonne les services, aide à régler les problèmes au fur et à mesure, soutient les démarches et assure un accompagnement personnalisé.
Ce type de soutien augmente fortement les chances de réussite, surtout dans les premiers mois, qui représentent la période la plus fragile.

L'importance de la progression graduelle

Les programmes de transition vers l'autonomie ne visent pas à précipiter la personne dans la vie autonome, mais à la préparer. La progression peut être lente, et c'est normal : chaque étape consolidée réduit les risques d'un retour à la rue.
L'objectif n'est pas de "réussir du premier coup", mais de construire une base solide sur laquelle reposera un logement durable.

448 - Comment se sortir de l’itinérance?

12.3 Relations avec propriétaires et gestion de bail

Entretenir une relation saine et respectueuse avec son propriétaire est une étape cruciale pour maintenir un logement à long terme. Une communication claire, une organisation solide et une bonne compréhension des règles locatives permettent d'éviter la majorité des conflits ou des risques d'expulsion. Pour une personne qui sort de l'itinérance, cette stabilité relationnelle représente un pilier essentiel : elle soutient la sécurité du logement, réduit le stress et contribue à un sentiment de contrôle sur sa vie.

La gestion du bail et la relation avec le propriétaire ne doivent pas être perçues comme une source de peur. Au contraire, avec des stratégies simples et une bonne information, elles peuvent devenir des outils puissants pour assurer la continuité du logement.

Comprendre les droits et responsabilités de chacun

Un bail n'est pas seulement un document administratif : c'est un contrat légal qui définit les obligations autant du locataire que du propriétaire. Comprendre ces droits et responsabilités permet d'éviter les malentendus et d'agir avec assurance.

Pour le locataire, les principales responsabilités incluent :

- payer le loyer à temps ;

- maintenir le logement propre et en bon état ;
- respecter les règlements de l’immeuble ;
- informer rapidement le propriétaire en cas de problème ;
- éviter les nuisances excessives.

Le propriétaire, lui, doit :

- fournir un logement sécuritaire et en bon état ;
- effectuer les réparations nécessaires ;
- respecter la vie privée du locataire ;
- donner des avis préalables avant d’entrer dans le logement ;
- suivre les règles de hausse de loyer et d’expulsion selon la loi.

Connaître ces règles aide à naviguer avec confiance dans la relation locative.

Communiquer de manière claire, respectueuse et documentée

La communication est la clé d’une relation locative saine. Il est recommandé de :

- répondre rapidement aux messages du propriétaire ;
- aviser dès qu’un problème survient (fuite, bris, etc.) ;

- garder une trace des communications importantes (courriels, textos, photos) ;
- utiliser un ton calme et professionnel ;
- informer en cas de difficulté temporaire (par exemple, un retard exceptionnel de paiement).

Cette transparence aide à bâtir une relation de confiance et montre que la personne est responsable et engagée.

Gérer les paiements de manière fiable

Le paiement du loyer est l'élément le plus déterminant dans la relation avec le propriétaire. Pour s'assurer de payer à temps :

- programmer des rappels mensuels ;
- utiliser des paiements automatiques si possible ;
- mettre le loyer en priorité dans son budget ;
- demander de l'aide immédiatement en cas de difficulté (organisme de soutien, plan de paiement, aide financière d'urgence).

Un seul retard peut créer de la méfiance, mais une bonne communication peut éviter des interprétations négatives et prévenir des mesures légales.

Gérer les réparations et l'entretien du logement

Pour garder un logement en bon état, il est essentiel de :

- signaler rapidement les problèmes ;

- éviter d’attendre que les dommages s’aggravent ;
- coopérer lors des travaux ;
- maintenir une propreté raisonnable dans toutes les pièces ;
- prendre soin des appareils fournis (réfrigérateur, cuisinière, etc.).

Un locataire qui tient son appartement propre et en bon état améliore sensiblement sa crédibilité auprès du propriétaire et maximise ses chances de conserver le logement longtemps.

Respecter les règles de l’immeuble et la vie en communauté

Les immeubles résidentiels ont souvent des règlements : bruit, animaux, stationnement, invités, sécurité, etc. Les respecter contribue à une bonne cohabitation avec les voisins et réduit les risques de plaintes.

Éviter les conflits de voisinage est crucial pour préserver sa stabilité résidentielle :

- réduire le bruit tard le soir ;
- éviter les disputes à voix haute ;
- être respectueux dans les espaces communs ;
- éviter les comportements pouvant attirer des plaintes.

Une bonne relation avec les voisins rassure aussi le propriétaire, qui reçoit moins d'appels et se sent que son immeuble est entre de bonnes mains.

Prévenir les conflits avant qu'ils ne s'aggravent

Les conflits ne disparaissent pas en les évitant ; au contraire, ils s'enveniment. Il est judicieux de traiter les tensions dès leur apparition. Par exemple :

- clarifier un malentendu rapidement ;
- demander une rencontre courte et calme ;
- expliquer son point de vue sans agressivité ;
- écouter celui du propriétaire ;
- chercher un compromis ou une solution.

Lorsque la discussion directe s'avère difficile, un intervenant peut jouer un rôle de médiateur, ce qui apaise la situation et évite les démarches légales.

Connaître les recours et protections légales

Chaque province ou État possède un tribunal ou une instance de gestion du logement (par exemple, le Tribunal administratif du logement). Connaître ces mécanismes permet de :

- contester une augmentation abusive ;
- contester un avis d'expulsion injustifié ;
- demander des réparations ;

- connaître les délais légaux ;
- défendre ses droits en cas de discrimination.

Avoir ces connaissances rassure la personne et lui permet de se sentir protégée et moins vulnérable dans la relation locative.

Construire une relation de confiance à long terme

Le but n’est pas seulement de respecter les règles ; il est aussi de bâtir une relation humaine basée sur la confiance. Pour cela :

- montrer sa fiabilité mois après mois ;
- faire preuve de respect ;
- aviser de manière proactive en cas de changement ;
- entretenir le logement avec soin ;
- avoir une communication simple et honnête.

Une bonne relation avec son propriétaire facilite énormément la vie : réparations plus rapides, flexibilité en cas de problème temporaire, renouvellement du bail sans stress et sentiment général de stabilité.

Comment se sortir de l’itinérance? - 455

456 - Comment se sortir de l’itinérance?

12.4 Prévention de la rechute en situation d’itinérance

Prévenir la rechute en situation d’itinérance représente un défi majeur tant pour les individus que pour les organismes communautaires et les institutions publiques. La stabilité résidentielle n’est jamais garantie par le seul accès à un logement; elle repose plutôt sur un ensemble de facteurs interconnectés—psychologiques, financiers, sociaux et structurels—qui doivent être renforcés dans la durée. La prévention de la rechute se conçoit alors comme un processus continu, mobilisant des interventions souples, personnalisées et coordonnées.

Comprendre les facteurs de vulnérabilité

La première étape de la prévention consiste à identifier et reconnaître les facteurs susceptibles de mener à une perte de logement. Ces facteurs peuvent inclure la précarité financière, la santé mentale, la dépendance, l’isolement social, la violence familiale, ainsi que les obstacles systémiques liés à l’emploi, aux services de santé ou au système judiciaire.

Les personnes sortant de l’itinérance présentent souvent un niveau élevé de stress post-traumatique, une méfiance envers les institutions et une fragilité émotionnelle qui augmentent les risques de rupture. Maintenir un logement demande des compétences—gestion budgétaire, communication, planification, entretien du milieu de vie—qui ne sont pas

toujours acquises ou consolidées pendant une période d'itinérance. Reconnaître ces vulnérabilités permet de mettre en place des stratégies individuelles adaptées.

Soutien psychosocial à long terme

Un maintien en logement stable nécessite un accompagnement continu. Les approches de suivi intensif dans le milieu (SIM), de soutien communautaire ou de pair-aidance sont particulièrement efficaces. Ces modèles favorisent une présence régulière et proactive auprès de la personne, permettant de détecter les signes précoces de décrochage ou de détresse.

Le travailleur de proximité joue un rôle clé en créant une relation de confiance, en aidant au développement des compétences nécessaires à la vie autonome et en intervenant rapidement lorsque des difficultés émergent. De tels suivis doivent être flexibles, souvent à long terme, et s'ajuster au rythme de la personne plutôt qu'à des cadres institutionnels stricts.

Renforcement des capacités financières

La gestion financière est l'un des piliers de la prévention de la rechute. L'instabilité économique—retards de paiement, dettes, dépenses imprévues—peut rapidement mener à un avis d'éviction. Des interventions de prévention incluent :

- l'accompagnement budgétaire individuel ;

- la mise en place de systèmes de paiements automatiques ;
- l’accès à des services de microcrédit ou de consolidation de dettes ;
- des programmes de supplément au loyer pour réduire le taux d’effort.

Le renforcement des capacités financières implique également un accès durable à un revenu suffisant, qu’il provienne de l’emploi, de prestations sociales ou d’un mélange des deux. Les mesures visant à soutenir l’employabilité doivent tenir compte des traumatismes passés, des problématiques de santé et des réalités du marché du travail.

Consolidation des réseaux sociaux

L’isolement constitue un facteur de risque majeur. Les personnes sortant de l’itinérance ont souvent été coupées de leur famille ou de leurs amis, ou ont été entourées de relations toxiques ou instables. Prévenir la rechute nécessite de reconstruire un réseau social positif.

Il peut s’agir de groupes d’entraide, d’activités communautaires, de mentorat par des pairs ou de participation à des projets collectifs. Ces réseaux favorisent le sentiment d’appartenance, renforcent la résilience et offrent un filet de sécurité émotionnel. Ils permettent aussi d’identifier des signes de détérioration dans le comportement ou le bien-être de la personne.

Accès rapide aux services spécialisés

La rechute est souvent précédée par une crise—une aggravation des symptômes de santé mentale, une consommation accrue, un conflit domestique, ou un événement stressant. Un système de prévention efficace doit permettre un accès rapide et sans jugement à des services spécialisés : santé mentale, toxicomanie, médiation, aide juridique. Plus l'intervention est précoce, plus il est possible d'éviter une rupture résidentielle.

Cela nécessite que les services soient coordonnés, connus des personnes et accessibles sans bureaucratie excessive. Les approches de réduction des méfaits, notamment en matière de consommation, jouent ici un rôle essentiel en réduisant les risques directs et en maintenant la personne dans un parcours de soutien plutôt que de rupture.

Stabilité du logement et qualité de la relation locataire-propriétaire

Même avec un soutien adéquat, la stabilité résidentielle reste fragile si le logement est inadéquat, insalubre ou situé dans un milieu social hostile. La prévention de la rechute implique donc un travail sur la qualité et la durabilité du milieu de vie :

- accompagner les personnes dans la recherche d'un logement approprié ;
- soutenir la communication entre locataire et propriétaire ;

- intervenir rapidement en cas de plaintes, conflits ou réparations nécessaires ;
- favoriser l’accès à des quartiers offrant des services de proximité.

La relation avec le propriétaire peut devenir un facteur stabilisant lorsqu’elle repose sur la communication, la compréhension et la disponibilité.

Renforcement de l’autonomie et du sentiment de contrôle

La reprise de pouvoir (empowerment) est un élément déterminant. Une personne ayant vécu l’itinérance doit pouvoir ressentir qu’elle contribue activement à son propre maintien en logement. Les programmes les plus efficaces sont ceux qui valorisent la prise de décision, la participation active et l’apprentissage par l’expérience plutôt que ceux qui imposent des règles strictes ou infantilisantes.

Le développement de l’autonomie passe par la mise en valeur des forces individuelles, l’apprentissage progressif, la reconnaissance du droit à l’erreur et la création d’espaces sécurisés pour discuter des défis rencontrés.

Importance du suivi post-logement

La rechute survient souvent après plusieurs mois ou années, lorsque le soutien initial diminue. Les organismes doivent donc prévoir des mécanismes de soutien post-logement à long terme, même de manière moins intensive : suivis périodiques, contacts

téléphoniques, ateliers de maintien en logement, activités communautaires.

L’idée est d’assurer une continuité pour éviter que la personne ne se retrouve seule face à ses difficultés, ou qu’un problème mineur se transforme en crise menant à la perte du logement.

462 - Comment se sortir de l’itinérance?

Comment se sortir de l’itinérance? - 463

464 - Comment se sortir de l’itinérance?

PARTIE V — ALLER PLUS LOIN : CONSOLIDER SA NOUVELLE VIE

Comment se sortir de l’itinérance? - 465

466 - Comment se sortir de l’itinérance?

13. Construire une identité post-itinérance

Sortir de l’itinérance ne signifie pas seulement trouver un logement ou accéder à une certaine stabilité matérielle. C’est aussi, et surtout, entamer un processus profond de reconstruction identitaire. Pendant une période d’itinérance, les individus peuvent être définis par leurs difficultés, réduits à des étiquettes sociales négatives ou contraints d’adopter des rôles de survie qui ne correspondent pas à leur véritable essence. La transition vers une vie stable implique donc de réinventer qui l’on est, qui l’on veut devenir, et comment on souhaite s’inscrire dans la société.

Comprendre l’impact identitaire de l’itinérance

L’itinérance, surtout lorsqu’elle est prolongée, laisse des traces. Elle modifie la perception de soi, des autres et du monde. Beaucoup de personnes expriment un sentiment de honte, de culpabilité ou d’invisibilité, renforcé par les regards ou les jugements reçus dans la rue. Ces expériences affectent l’image personnelle et peuvent créer une distance émotionnelle avec la société.

Pour construire une identité post-itinérance, il est essentiel de reconnaître que l’expérience vécue ne définit pas la personne, mais fait partie de son histoire. Les épreuves traversées témoignent de résilience, de créativité et de force, des éléments

qui peuvent devenir des fondations positives dans la reconstruction identitaire.

Accepter sa trajectoire sans s'y enfermer

La clé de la reconstruction identitaire est l'intégration, non l'oubli. Les personnes qui tentent de refouler complètement leur passé risquent d'en perdre les apprentissages, alors que celles qui s'y attachent trop peuvent s'empêcher d'avancer. Accepter son parcours, dans sa complexité, permet d'en extraire du sens et de transformer l'expérience en moteur pour l'avenir.

Certains y parviennent par l'écriture, la discussion avec des intervenants ou des pairs, ou en participant à des groupes de parole. D'autres préfèrent travailler sur le symbolique — marquer une transition, s'accorder un moment pour reconnaître le changement, célébrer les étapes franchies.

Développer un sentiment de compétence et d'autonomie

Sortir de l'itinérance, c'est aussi reprendre le contrôle sur sa vie. Cela passe par de nouvelles responsabilités, parfois exigeantes : gérer un budget, entretenir un logement, respecter des engagements, établir une routine. Ces compétences, élémentaires pour certains, représentent de véritables victoires pour une personne qui a longtemps vécu dans l'incertitude quotidienne.

Développer son autonomie permet de renforcer la confiance en soi. Chaque réussite, même modeste, contribue à consolider une nouvelle image personnelle : celle d'une personne capable, organisée et déterminée. Il est donc important de reconnaître chaque progression et de s'accorder le droit d'apprendre à son propre rythme.

Trouver ou retrouver des rôles sociaux valorisants

L'itinérance a souvent pour effet d'effacer certains rôles sociaux : employé, voisin, parent, ami, citoyen. Reconstruire son identité signifie réintégrer des rôles qui donnent du sens et améliorent l'estime de soi.

Cela peut passer par :

- **l'emploi**, même à temps partiel ou dans un cadre adapté ;
- **le bénévolat**, qui permet de contribuer tout en retrouvant un sentiment d'utilité sociale ;
- **les activités communautaires**, favorisant les contacts humains et l'appartenance ;
- **les projets personnels**, qu'ils soient créatifs, sportifs ou professionnels.

Chaque rôle retrouvé ou redéfini devient un pilier identitaire puissant.

S’entourer d’un réseau positif qui soutient la nouvelle identité

La reconstruction de soi est difficile à faire en solitaire. Les relations bienveillantes jouent un rôle essentiel : elles offrent un espace de validation, un soutien émotionnel et une perspective différente sur soi. Qu’il s’agisse de professionnels, de pairs, d’amis ou de membres de la famille, ces relations aident à consolider la vision d’une personne qui avance et mérite sa place.

À l’inverse, certaines relations toxiques ou associées à l’ancienne vie — consommation, violence, criminalité — peuvent freiner ou menacer la reconstruction identitaire. Apprendre à dire non, à poser des limites et à choisir son entourage fait partie intégrante de la construction de la nouvelle identité.

Développer une narration positive de soi

Une identité solide repose sur une narration cohérente : une façon d’expliquer son passé, de comprendre son présent et de se projeter dans l’avenir. Les personnes en sortie d’itinérance peuvent travailler à reformuler leur histoire, non pas comme une succession d’échecs, mais comme un chemin marqué de courage, de survie et de transformation.

Une narration positive ne signifie pas nier les difficultés, mais réaffirmer la valeur humaine derrière les épreuves. Cela peut se faire en thérapie, par des ateliers de storytelling, ou simplement à travers une introspection guidée. L’objectif est de reprendre

possession de son récit, de se voir comme le protagoniste de sa propre vie.

Se projeter dans l'avenir : la vision et les objectifs

Construire une identité post-itinérance implique de regarder vers l'avant. La vision d'avenir n'a pas besoin d'être grandiose : il peut s'agir d'objectifs simples, réalistes, mais porteurs de sens.

Exemples :

- créer un espace de vie confortable ;
- stabiliser un emploi ou une formation ;
- renouer avec un proche ;
- adopter une routine de santé ;
- développer un talent ou un projet.

Se fixer des objectifs offre une direction, et atteindre ces objectifs renforce la conviction que l'on mérite une vie digne, sécurisée et pleine de possibilités.

Devenir acteur de sa propre transformation

La construction identitaire ne se fait pas en un jour. Elle demande du temps, de la patience et une grande capacité d'auto-compassion. L'important est d'avancer, même par petits pas, et de reconnaître que l'identité post-itinérance n'est pas un

retour à l’ancienne vie, mais bien la création d’une vie nouvelle.

Certaines personnes choisissent de s’impliquer dans la défense des droits, de partager leur histoire pour aider d’autres à sortir de l’itinérance, ou de s’engager dans des projets collectifs. D’autres préfèrent une reconstruction plus intime, tournée vers leur propre bien-être. Quel que soit le chemin, il s’agit de reprendre la place qui leur revient dans la société.

472 - Comment se sortir de l’itinérance?

Comment se sortir de l’itinérance? - 473

474 - Comment se sortir de l’itinérance?

13.1 Se reconstruire sans honte

La honte est l'un des héritages émotionnels les plus lourds laissés par l'itinérance. Elle s'agrippe à la mémoire, aux gestes quotidiens, aux interactions sociales. Elle murmure que l'on n'a pas été à la hauteur, qu'on ne mérite pas sa place ou son confort retrouvé. Cette honte n'est pas seulement personnelle : elle est profondément sociale. Elle naît du regard des autres, des stigmates associés à l'itinérance, de la manière dont la société définit les personnes en situation de marginalité. Se reconstruire après l'itinérance demande donc un travail intérieur majeur : apprendre à se libérer d'un sentiment qui, bien qu'envahissant, n'est ni juste ni fondé.

Comprendre d'où vient la honte

La honte associée à l'itinérance n'est pas un simple malaise ou un inconfort. Elle est souvent liée à des expériences d'humiliation, de rejet ou d'indifférence répétées. Elle s'ancre lorsque l'on sent que son existence dérange, qu'on n'est plus vu comme un individu mais comme un « problème ».

Durant l'itinérance, on peut être exposé à des situations dans lesquelles on perd graduellement une partie de sa dignité : demander de l'aide, se faire surveiller, se faire interdire l'accès à certains lieux, être ignoré lorsqu'on a besoin de soutien. La honte devient alors un mécanisme de protection, une manière de se replier sur soi pour éviter les blessures supplémentaires.

Reconnaître que cette honte est un produit des circonstances — et non une vérité sur soi — constitue un premier pas vers la reconstruction.

Normaliser son vécu et redéfinir sa valeur

Sortir de l'itinérance ne doit jamais être perçu comme un « retour à la normale » mais comme une renaissance personnelle. Il est important de se rappeler que personne n'est à l'abri d'un basculement. Les événements qui mènent à l'itinérance — perte d'emploi, violence conjugale, rupture familiale, maladie mentale, dettes, deuil — sont des réalités universelles.

Ce qui distingue une personne qui a vécu l'itinérance n'est pas une faiblesse, mais plutôt sa capacité à avoir survécu à une période d'extrême vulnérabilité. Cela demande une force et une résilience rares que beaucoup n'auront jamais à mobiliser.

Revaloriser son vécu, c'est reconnaître la dignité et la légitimité de son parcours. Ce n'est pas nier la souffrance passée, mais la considérer comme une preuve que l'on a traversé des tempêtes dont peu sortent indemnes.

Apprendre à accueillir ses émotions sans se juger

La honte pousse à taire son histoire, à se convaincre que l'on doit cacher son passé pour être accepté. Au contraire, c'est en accueillant ses émotions avec bienveillance que l'on se libère progressivement de leur poids.

Cela implique :

- d’admettre qu’il est normal d’avoir vécu du découragement, de la peur ou de la confusion ;
- de comprendre que les réactions de survie — se protéger, se fermer, se distancer — étaient des réponses adaptatives, non des défauts ;
- de reconnaître que la vulnérabilité n’est pas un signe de faiblesse, mais un aspect humain universel.

Le soutien thérapeutique, les groupes d’entraide ou même la simple écoute d’une personne de confiance peuvent offrir un espace sécuritaire pour déposer ces émotions sans crainte de jugement.

Reprendre le contrôle du récit de sa vie

Tant que la honte domine, elle raconte l’histoire à notre place. Elle dit : « Tu as échoué », « Tu n’étais pas assez fort », « Tu n’as pas ta place ». Pourtant, ces récits ne reflètent pas la réalité.

Se reconstruire sans honte, c’est réécrire son histoire avec ses propres mots.
Cela peut passer par :

- l’écriture d’un journal ou de récits personnels ;
- la narration orale dans un cadre thérapeutique ou communautaire ;
- la création artistique (peinture, musique, photo, etc.) ;

- la mise en mots de son parcours dans des moments charnières.

Reprendre son récit, c’est affirmer : « Voici ce que j’ai vécu, et voici qui je choisis d’être maintenant. »

Accorder une place à la fierté

À l’opposé de la honte se trouve la fierté — non pas une fierté arrogante, mais une fierté douce, solide, enracinée dans la reconnaissance du chemin parcouru.
Il est important de se rappeler que :

- recommencer sa vie demande plus de courage que de la poursuivre sans heurt ;
- demander de l’aide est un signe de lucidité, pas de faiblesse ;
- chaque étape franchie mérite d’être célébrée — obtenir un logement, établir une routine, retrouver un lien social, apprendre à se reposer.

Se reconstruire sans honte, c’est transformer l’énergie qui servait à se cacher en énergie pour avancer.

Comment se sortir de l’itinérance? - 479

480 - Comment se sortir de l’itinérance?

13.2 Redéfinir ses valeurs et son réseau

La sortie de l'itinérance ne représente pas seulement un changement matériel : elle s'accompagne d'une profonde transformation intérieure. Lorsque les besoins fondamentaux — se nourrir, se protéger, trouver un endroit pour dormir — ne dominent plus entièrement le quotidien, un espace se libère pour réfléchir à ce qui compte réellement. C'est à ce moment que surgit une question essentielle : **quelles valeurs guideront désormais ma vie?**

Redéfinir ses valeurs, c'est choisir la direction de son avenir. Redéfinir son réseau, c'est s'entourer des personnes qui soutiendront ce chemin. Ces deux processus sont intimement liés : nos valeurs déterminent nos relations, et nos relations influencent nos valeurs. Après une période d'itinérance, où le contexte de survie peut avoir brouillé ou déplacé ces repères, il devient crucial de les reconstruire consciemment.

Identifier les valeurs fondamentales

Durant l'itinérance, de nombreuses personnes sont obligées de mettre de côté leurs valeurs profondes pour répondre aux urgences du quotidien : la sécurité prime sur la cohérence personnelle, la survie immédiate prime sur les convictions.

En période de reconstruction, il devient possible de se poser à nouveau les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui est important pour moi aujourd'hui?

- Quels principes ai-je envie d’honorer dans ma vie?
- Qu’est-ce que je veux défendre ou incarner?
- Quelles valeurs m’ont aidé à traverser les moments difficiles?

Les valeurs peuvent toucher à plusieurs dimensions : la dignité, la santé, l’authenticité, la sobriété, le respect, la liberté, la solidarité, la créativité, la stabilité, l’honnêteté ou encore la famille. Le choix ne se fait pas en fonction des attentes sociales, mais selon ce qui résonne profondément.

Ces valeurs serviront de **boussole** : elles guideront les décisions quotidiennes, les relations à conserver ou à éviter, et les projets personnels ou professionnels.

Reconstruire un réseau qui soutient la nouvelle identité

L’itinérance isole. Elle fragilise, parfois rompt les liens familiaux ou amicaux. Elle peut aussi entourer la personne d’un réseau lié à la survie : gens de la rue, relations ponctuelles, fréquentations basées sur le partage des ressources ou des risques. Ces liens, bien que parfois utiles, ne soutiennent pas toujours la stabilité ou la croissance personnelle.

Lorsqu’on reconstruit sa vie, il devient nécessaire de rebâtir son réseau en cohérence avec ses nouvelles valeurs. Cela ne signifie pas renier tout le passé, mais choisir consciemment les relations qui favorisent la sécurité émotionnelle, la santé, la confiance et l’évolution.

On peut alors identifier plusieurs types de relations à développer :

- **les relations de soutien** : intervenants, mentors, pairs-aidants ;
- **les relations d'amitié** : basées sur la réciprocité, le respect et la bienveillance ;
- **les relations familiales réparées** : lorsque cela est possible et sain ;
- **les relations communautaires** : groupes d'activités, bénévolat, clubs, ateliers ;
- **les relations professionnelles** : collègues, employeurs, conseillers en emploi.

Un réseau sain donne un sentiment d'appartenance et agit comme un filet de sécurité. Il devient une ressource en cas de doute, de crise ou de solitude, mais aussi un moteur de motivation et de fierté.

Apprendre à se distancer des relations qui nuisent

L'une des étapes les plus difficiles — mais aussi les plus importantes — est d'apprendre à reconnaître et à mettre à distance les relations qui mettent en péril la stabilité nouvellement acquise.

Certaines relations peuvent être toxicques ou associées à des comportements qui menacent la nouvelle vie : consommation,

violence, manipulation, exploitation, instabilité, criminalité. Elles peuvent aussi rappeler des schémas douloureux ou maintenir la personne dans l'ancien rôle qu'elle cherche justement à dépasser.

Mettre fin à ces liens ne signifie pas abandonner qui que ce soit, mais choisir de se protéger. C'est un acte de courage et d'autonomie. Ce processus peut être graduel, encadré ou accompagné par un intervenant ou un pair, selon la sensibilité de la situation.

S'entourer de modèles positifs

Lorsqu'on reconstruit sa vie, l'influence d'exemples inspirants est immense. Les modèles positifs peuvent être :

- des personnes ayant elles-mêmes vécu l'itinérance et s'en étant sorties ;
- des travailleurs sociaux à l'écoute ;
- des amis ou membres de la famille bienveillants ;
- des personnes inspirantes rencontrées dans des activités ou projets.

Ces modèles permettent de visualiser ce qu'une vie stable et épanouie peut devenir. Ils montrent que la transformation est possible et a déjà été accomplie par d'autres. Ils renforcent la croyance en sa propre capacité à avancer.

Cohérence entre valeurs, relations et actions

Redéfinir ses valeurs et son réseau n’est pas un exercice théorique. C’est un engagement quotidien. Chaque nouvelle relation, chaque choix, chaque limite posée contribue à renforcer la cohérence entre ce que l’on ressent et ce que l’on vit.

Cette cohérence crée un sentiment de paix intérieure :

- on sait pourquoi on avance ;
- on sait avec qui on veut marcher ;
- on sait ce que l’on ne veut plus vivre.

Peu à peu, cette cohérence devient la fondation d’une identité stable et respectée — une identité post-itinérance construite volontairement et fièrement.

486 - Comment se sortir de l’itinérance?

13.3 S’engager dans la communauté

Après une période d’itinérance, la réintégration sociale ne consiste pas seulement à retrouver un logement ou une stabilité financière : elle implique aussi de retrouver une place dans la collectivité. L’engagement communautaire offre un puissant levier pour reconstruire l’identité, renforcer la confiance en soi, et tisser des liens significatifs. Il permet de passer du rôle de personne aidée à celui de personne active, reconnue et valorisée.

S’engager dans la communauté, c’est affirmer que l’on fait partie d’un ensemble plus large, que l’on a quelque chose à offrir, et que l’on mérite d’être là.

Retrouver un sentiment d’utilité sociale

Pendant l’itinérance, beaucoup ressentent une perte de rôle et une invisibilité sociale. Les journées peuvent devenir répétitives et marquées par une absence de but. L’engagement communautaire inverse cette dynamique : il redonne un sens à l’action quotidienne.

Qu’il s’agisse de bénévolat, de participation à un groupe d’entraide, de contribuer à un projet artistique ou social, chaque geste compte. Le simple fait de donner de son temps ou de partager son expérience permet de ressentir une forme de fierté, d’ancrage et de dignité.

L’utilité sociale n’est pas liée à un statut ou à un revenu : elle se manifeste dès lors que l’on a un impact positif sur son entourage.

Briser l’isolement grâce aux liens communautaires

L’engagement dans la communauté offre des occasions de rencontrer des personnes partageant des intérêts communs. Pour quelqu’un qui sort de l’itinérance, ces liens peuvent agir comme un antidote puissant à l’isolement et au retrait social.

Ces interactions permettent :

- de créer de nouvelles amitiés ;
- de développer un réseau d’entraide ;
- d’échanger des connaissances ou des compétences ;
- de trouver un milieu où l’on se sent accueilli et respecté.

Il ne s’agit pas de se forcer à être constamment entouré, mais de découvrir un espace où l’on peut se présenter tel que l’on est, sans jugement, et où l’on peut construire peu à peu un sentiment d’appartenance.

Transformer son expérience en force pour les autres

Beaucoup de personnes qui ont vécu l’itinérance possèdent une capacité unique à comprendre et soutenir celles qui traversent

des situations similaires. Leur parcours devient alors un outil précieux pour aider, guider, inspirer.

Certaines formes d'engagement incluent :

- le **pair-aidant**, où l'on accompagne des personnes vivant ce que l'on a déjà vécu ;
- les **témoignages publics** pour sensibiliser à la réalité de l'itinérance ;
- la **participation à des comités consultatifs** dans les organismes communautaires ;
- la **contribution à des projets de recherche ou d'amélioration des services**.

Transformer sa propre histoire en ressource pour autrui permet non seulement de renforcer sa propre résilience, mais aussi de réduire la stigmatisation envers l'itinérance.

Participer à des activités qui nourrissent la croissance personnelle

S'engager dans la communauté, ce n'est pas seulement donner : c'est aussi recevoir. Les activités communautaires permettent d'apprendre, de découvrir de nouvelles passions et d'explorer des dimensions de soi que l'itinérance n'avait pas laissées s'exprimer.

Cela peut inclure :

- des ateliers créatifs (peinture, écriture, théâtre, musique) ;

- des activités sportives ou de plein air ;
- des formations pratiques (cuisine, informatique, artisanat) ;
- des projets collectifs (jardins communautaires, cuisine collective, comités de voisins).

Ces expériences aident à reconstruire l'estime de soi, à développer des compétences, et à s'imaginer un avenir ouvert sur plusieurs possibilités.

Donner une place à la participation citoyenne

L'engagement dans la communauté peut aussi s'étendre à la participation citoyenne : voter, assister aux assemblées publiques, s'impliquer dans la vie du quartier ou contribuer à des initiatives locales.

Pour beaucoup, l'itinérance avait créé une distance avec les institutions et le sentiment de ne plus avoir voix au chapitre. Reprendre sa place comme citoyen actif permet de réaffirmer son importance dans la société. Cela peut se manifester par des actions simples : signer une pétition, participer à une marche, prendre la parole lors d'une rencontre communautaire.

Cette implication contribue à renforcer le sentiment de légitimité et la conviction que son opinion compte.

Un engagement qui évolue avec le temps

Il est important de souligner que l'engagement communautaire ne suit pas un chemin linéaire. Il peut être intense à certains

moments, puis plus discret à d’autres. Il peut changer selon les besoins, les forces, l’énergie disponible ou les priorités personnelles.

L’essentiel n’est pas la quantité d’implication, mais la qualité du lien créé entre soi et sa communauté. Même un engagement modeste peut avoir un impact énorme sur le bien-être et sur la reconstruction de l’identité.

492 - Comment se sortir de l’itinérance?

14. Les ressources d’accompagnement à long terme

Sortir de l’itinérance est une étape importante, mais la stabilité durable demande du temps, du soutien et une présence bienveillante qui dépasse le moment du relogement. Beaucoup de personnes qui ont vécu l’itinérance doivent composer avec des réalités complexes : traumatismes, santé mentale fragile, dépendances, isolement, dettes, difficultés au travail, ou obstacles administratifs. C’est pourquoi l’accompagnement à long terme joue un rôle fondamental : il assure une continuité, offre un filet de sécurité et soutient la personne dans sa progression vers une vie pleinement choisie.

Les ressources d’accompagnement à long terme ne sont pas seulement des services ponctuels. Elles forment un réseau dynamique, un « environnement de soutien » dans lequel la personne peut évoluer, apprendre, se stabiliser et se développer. Ces ressources contribuent non seulement à prévenir les rechutes, mais aussi à favoriser une véritable intégration sociale, émotionnelle et économique.

Un soutien qui s’adapte aux besoins évolutifs

Lorsqu’une personne obtient un logement après une période d’itinérance, ses besoins ne disparaissent pas : ils se transforment. Le soutien doit donc être flexible, ajusté au rythme de la personne et capable d’évoluer avec elle.

Certains auront besoin d’aide intensive au début, puis d’un accompagnement plus léger. D’autres nécessiteront un suivi constant, parfois sur plusieurs années.

Ce soutien peut prendre plusieurs formes :

- accompagnement psychosocial régulier ;
- soutien dans la gestion du logement et du budget ;
- assistance dans les démarches administratives ;
- aide pour naviguer dans les systèmes de santé ou de justice ;
- accompagnement dans le développement des habitudes de vie ;
- soutien dans la reconstruction des liens sociaux.

L’accompagnement à long terme repose avant tout sur une relation de confiance et de continuité.

Les services de suivi dans le milieu (SIM)

Les programmes de **suivi intensif dans le milieu** et de **soutien communautaire** sont parmi les plus efficaces pour soutenir les personnes à long terme. Ils consistent à offrir un accompagnement directement dans le lieu de vie, à la fréquence nécessaire, parfois plusieurs fois par semaine.

L’objectif est double :

1. **Soutenir la stabilité résidentielle** en intervenant rapidement lorsque des signes de vulnérabilité apparaissent.
2. **Favoriser l'autonomie** en aidant la personne à développer ses compétences et sa confiance.

Ces programmes ont démontré qu'ils réduisent considérablement les risques de perte de logement, de crise psychosociale ou d'isolement extrême.

Les organisations communautaires comme piliers du soutien durable

Les organismes communautaires jouent un rôle central dans l'accompagnement à long terme. Leur force réside dans leur proximité humaine, leur flexibilité et leur compréhension des réalités locales. Ils offrent un espace où la personne est accueillie sans jugement, où elle peut venir demander de l'aide ou simplement s'appuyer sur un environnement sécurisant.

Parmi leurs contributions essentielles :

- activités sociales et culturelles ;
- groupes de soutien ;
- accompagnement dans les démarches quotidiennes ;
- distribution de ressources matérielles au besoin ;
- accompagnement en santé mentale ou en dépendance ;
- pair-aidance et mentorat.

Ces organismes deviennent souvent des points d'ancrage, des lieux où la personne se sent reconnue et valorisée.

Le rôle des pairs-aidants

Les **pairs-aidants** occupent une place unique dans le processus d'accompagnement à long terme :
ils comprennent ce que vivent les personnes parce qu'ils l'ont vécu eux-mêmes. Leur présence brise l'isolement, favorise la confiance et permet un dialogue authentique, exempt de jugement.

Les pairs-aidants peuvent :

- accompagner dans les démarches difficiles ;
- offrir un soutien émotionnel vécu-à-vécu ;
- aider à prévenir les rechutes ;
- transmettre l'espoir qu'un changement durable est possible ;
- jouer un rôle de modèle positif et réaliste.

Leur contribution est devenue essentielle dans de nombreux programmes d'intervention.

Les services de santé mentale et de dépendance

Les troubles de santé mentale, l'anxiété, la dépression ou les dépendances peuvent réapparaître ou s'aggraver après la sortie de l'itinérance. Un accompagnement à long terme doit donc inclure un accès régulier à des services spécialisés :

- psychothérapie individuelle ou de groupe ;
- soutien psychiatrique ;
- programmes de réduction des méfaits ;
- interventions en toxicomanie ;
- soutien pharmacologique lorsque nécessaire.

L'objectif n'est pas d'imposer un traitement, mais de proposer un espace où la personne peut comprendre ce qu'elle vit et recevoir l'aide adaptée au moment où elle en a besoin.

Les ressources pour l'emploi et la formation

La réintégration socioprofessionnelle est une dimension clé de la stabilité à long terme. Plusieurs ressources existent pour accompagner cette démarche :

- programmes de formation adaptés ;
- emplois supervisés ou de transition ;
- organismes spécialisés en employabilité ;
- accompagnement pour la préparation au marché du travail ;
- soutien dans la recherche d'emploi ou l'inscription à des études.

Ces ressources contribuent non seulement à la stabilité financière, mais aussi à la valorisation personnelle et à l'intégration dans la communauté.

La continuité comme facteur de réussite

Au cœur de l’accompagnement à long terme se trouve un principe simple : **la stabilité vient avec la continuité**.
Ce n’est pas la quantité de services qui importe le plus, mais la qualité et la régularité du soutien.
Un accompagnement stable, humain et présent dans la durée permet à la personne de se sentir soutenue même dans les moments de doute, de crise ou de fatigue émotionnelle.

La continuité offre un espace où l’erreur est possible, où les rechutes ne sont pas synonyme d’échec mais de réajustement, et où chaque petite victoire est reconnue.

Comment se sortir de l’itinérance? - 499

500 - Comment se sortir de l’itinérance?

14.1 Thérapies et suivis psychosociaux

Le relogement marque un tournant important dans la sortie de l'itinérance, mais ce n'est souvent que le début d'un travail intérieur plus profond. Les blessures invisibles — traumatisme, anxiété, honte, méfiance, hypervigilance, difficultés relationnelles — ne disparaissent pas du jour au lendemain. Elles ont été façonnées par des expériences parfois répétées de violence, d'instabilité, de rejet ou d'humiliation.

C'est pourquoi l'accès à des **thérapies adaptées** et à un **suivi psychosocial continu** constitue l'un des piliers les plus importants d'un accompagnement à long terme. Ces ressources permettent à la personne de consolider sa stabilité émotionnelle, de comprendre ses réactions, d'apprendre de nouveaux outils et de se reconstruire sur des bases solides.

Le rôle du travailleur psychosocial : un soutien humain et constant

Le travailleur psychosocial — qu'il soit intervenant communautaire, éducateur spécialisé, travailleur social ou psychothérapeute — joue un rôle essentiel dans la transition post-itinérance. Il ne s'agit pas simplement d'un professionnel, mais d'une présence régulière qui accompagne la personne dans toutes les dimensions de sa vie.

Son rôle peut inclure :

- l'écoute active et sans jugement ;

- l’accompagnement dans la gestion du logement ;
- le soutien dans les démarches administratives ;
- l’aide à la gestion du stress, des émotions ou des conflits ;
- la prévention des crises et l’intervention en cas de détresse ;
- l’encouragement dans la reprise de pouvoir personnel.

Cette relation, souvent basée sur la confiance et la continuité, devient un point d’ancrage pour la personne, particulièrement dans les moments d’incertitude ou de changement.

Les approches thérapeutiques adaptées aux traumatismes

Une grande proportion des personnes ayant vécu l’itinérance porte des traumatismes non résolus. Les thérapies « classiques » ne suffisent parfois pas. Les approches fondées sur la traumathérapie sont spécialement conçues pour aider les personnes à comprendre et apaiser ces blessures profondes.

Parmi les approches fréquemment utilisées :

- **la thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**, utile pour comprendre et modifier les pensées et réactions automatiques ;
- **la thérapie centrée sur les émotions**, qui aide à identifier, réguler et exprimer les émotions refoulées ;

- **l’EMDR** (désensibilisation et retraitement par mouvements oculaires), particulièrement efficace pour les traumatismes ;
- **la thérapie sensorimotrice**, qui reconnecte la personne à son corps, souvent dissocié lors de traumatismes ;
- **les approches psychodynamiques**, qui explorent l’histoire personnelle et les patterns relationnels.

Ces thérapies ne se limitent pas à traiter la souffrance passée : elles permettent aussi d’ouvrir de nouvelles possibilités pour l’avenir.

Le suivi en santé mentale : un moyen de stabilisation à long terme

De nombreuses personnes sortant de l’itinérance vivent avec des problématiques de santé mentale, diagnostiquées ou non. L’accès à un suivi psychiatrique ou à des services de santé mentale constitue alors un élément clé de la stabilité.

Cela peut inclure :

- un diagnostic ou une évaluation complète ;
- un suivi médicamenteux lorsque nécessaire ;
- des rencontres régulières avec un psychiatre, une infirmière en santé mentale ou un psychologue ;
- des groupes de soutien pour la dépression, l’anxiété ou autres problématiques.

Un suivi en santé mentale adapté aide la personne à mieux comprendre son fonctionnement, à stabiliser ses symptômes et à diminuer les risques de crise.

Les groupes thérapeutiques et de soutien : sortir de l'isolement

Participer à un groupe thérapeutique ou de soutien permet de briser la solitude et de se sentir compris par des personnes qui traversent des réalités similaires. Ces groupes offrent un espace pour partager, apprendre de l'expérience des autres et développer un sentiment d'appartenance.

Il peut s'agir :

- de groupes axés sur le trauma ;
- de cercles de parole ;
- de groupes liés à la dépendance ;
- d'ateliers sur la gestion du stress ou des émotions ;
- de programmes de pleine conscience.

L'effet de groupe renforce la résilience et permet de normaliser certaines réactions qui pourraient autrement être source de honte ou d'incompréhension.

Intégrer les dimensions émotionnelles, pratiques et relationnelles

Un bon suivi psychosocial à long terme ne se limite pas aux aspects psychologiques. Il englobe aussi les dimensions

pratiques (gestion du logement, organisation, budget) et relationnelles (reconstruction du réseau social, conflits familiaux, établissement de limites).

L'intervention globale permet :

- d'aider la personne à maintenir un équilibre entre ce qu'elle vit intérieurement et ce qu'elle doit gérer au quotidien ;
- de prévenir les déclencheurs invisibles de rechute ;
- de consolider l'autonomie personnelle ;
- de soutenir la personne dans ses rôles sociaux et dans la vie communautaire.

Cette intégration est particulièrement importante, car la stabilité émotionnelle et la stabilité matérielle se renforcent mutuellement.

La continuité thérapeutique : respecter le rythme de la personne

La guérison émotionnelle n'a pas de calendrier fixe. Certaines personnes ont besoin de quelques mois de soutien, d'autres de plusieurs années. La clé est de respecter le rythme individuel et de permettre des ajustements selon l'évolution des besoins.

La continuité thérapeutique signifie :

- pouvoir revenir vers un intervenant connu même après une période d'absence ;

- ne pas perdre l’accès à des services après une amélioration temporaire ;
- bénéficier d’un soutien plus intensif en période de crise ;
- avoir des ressources disponibles pour la prévention, et non seulement pour l’urgence.

Cette continuité crée un sentiment de sécurité indispensable à toute reconstruction durable.

506 - Comment se sortir de l’itinérance?

Comment se sortir de l’itinérance? - 507

508 - Comment se sortir de l’itinérance?

14.2 Pair-aidance

La pair-aidance occupe une place de plus en plus centrale dans les approches modernes d'accompagnement à long terme, particulièrement dans le contexte de l'itinérance. Elle repose sur un principe simple mais puissant : **les personnes qui ont vécu une expérience peuvent aider d'autres personnes qui traversent la même réalité, d'une manière que même les meilleurs professionnels ne peuvent reproduire**.

Les pairs-aidants ne sont pas seulement des intervenants. Ce sont des témoins vivants qu'un avenir différent est possible. Leur présence incarne l'espoir, la compréhension profonde et la solidarité humaine. Pour beaucoup de personnes en sortie d'itinérance, rencontrer quelqu'un qui « a réussi à s'en sortir » ouvre une porte intérieure essentielle : celle de croire à son propre potentiel.

Une connexion basée sur l'expérience vécue

Ce qui distingue la pair-aidance, c'est la relation d'égalité et d'authenticité qu'elle crée. Contrairement à une relation d'intervention traditionnelle, la relation pair-aidante repose sur la réciprocité, la reconnaissance mutuelle et une compréhension intuitive des réalités vécues.

La personne accompagnée n'a pas à justifier ses réactions, ses résistances ou ses peurs :
le pair-aidant *sait* ce que signifie dormir dehors, perdre ses

repères, recommencer à zéro, ou vivre un combat intérieur contre la honte, les dépendances ou l'isolement.

Cette compréhension naturelle crée un climat de confiance que les services traditionnels peuvent parfois mettre plus longtemps à établir.

Le rôle concret du pair-aidant

Le pair-aidant intervient dans de nombreuses dimensions de la vie quotidienne et du rétablissement, par exemple :

- **écoute active et soutien émotionnel sans jugement** ;
- **accompagnement dans les démarches difficiles** (logement, papiers, santé) ;
- **normalisation des défis** : rappeler que les rechutes, les doutes ou la fatigue font partie du processus ;
- **modélisation positive** : démontrer concrètement comment naviguer l'après-itinérance ;
- **transmission d'outils pratiques** issus de l'expérience personnelle ;
- **renforcement de l'estime de soi** : encourager, valoriser, reconnaître les progrès ;
- **aide à briser l'isolement**, notamment en invitant la personne à participer à des activités communautaires.

La force du pair-aidant vient de sa capacité à montrer : « J'ai vécu cela moi aussi. Je comprends. Et il est possible d'aller mieux. »

Une présence qui réduit la honte et la stigmatisation

Pour beaucoup de personnes, la honte est l'un des plus grands obstacles à la sortie durable de l'itinérance. La honte empêche de demander de l'aide, de s'ouvrir, de participer, de croire en sa valeur.

Le pair-aidant, par son simple témoignage, a le pouvoir de diminuer cette honte.
Il transforme la perception que la personne a d'elle-même : ce n'est plus quelqu'un de « cassé » ou de « fautif », mais quelqu'un qui traverse un chemin difficile — un chemin que d'autres ont déjà parcouru.

Lorsque l'on se sent moins seul, moins coupable, moins différent, le rétablissement devient plus accessible.

La pair-aidance comme facteur de stabilité à long terme

Les études et l'expérience des milieux communautaires montrent que la pair-aidance :

- diminue les risques de rechute ;
- améliore la stabilité résidentielle ;
- augmente la participation aux services ;

- renforce la motivation personnelle ;
- améliore la confiance dans le système d’aide ;
- facilite la réintégration sociale.

C’est un soutien particulièrement efficace dans les moments critiques : premier logement, périodes d’instabilité, conflit avec un voisin, rechute dans la consommation, épisode de dépression, etc.
Le pair-aidant devient alors un repère, un soutien qui comprend, sans minimiser ni dramatiser.

Les limites et la nécessité d’un encadrement adéquat

Même si la pair-aidance est incroyablement précieuse, elle ne remplace pas les services professionnels. Les pairs-aidants nécessitent :

- une formation adaptée ;
- un encadrement éthique ;
- un soutien clinique ou communautaire ;
- des espaces de débriefing pour éviter la surcharge émotionnelle ;
- une reconnaissance professionnelle et salariale adéquate.

Lorsque ces conditions sont réunies, la pair-aidance devient un élément essentiel d’un réseau de soutien équilibré et complet.

512 - Comment se sortir de l’itinérance?

La pair-aidance comme espace d'empowerment

Être accompagné par un pair-aidant ne profite pas seulement à la personne accompagnée. Cela représente aussi, pour le pair-aidant lui-même, une forme d'empowerment et de consolidation de sa propre stabilité. Aider les autres permet souvent de :

- renforcer sa confiance en soi ;
- redonner un sens à ses expériences passées ;
- s'impliquer dans la communauté ;
- maintenir sa propre stabilité psychologique ;
- développer des compétences professionnelles.

La pair-aidance est donc un modèle gagnant-gagnant, qui bénéficie à la fois à la personne en rétablissement et à celle qui accompagne.

514 - Comment se sortir de l’itinérance?

14.3 Programmes gouvernementaux à long terme

L’accompagnement durable des personnes en sortie d’itinérance ne repose pas uniquement sur les organismes communautaires ou l’entourage personnel. Les **programmes gouvernementaux à long terme** représentent un pilier incontournable pour assurer la stabilité résidentielle, financière et psychosociale.
Ces programmes constituent souvent la base sur laquelle la personne construit sa nouvelle vie : un revenu minimal stable, un logement subventionné, des services spécialisés ou un soutien continu adapté à ses besoins.

Bien conçus, ces dispositifs publics permettent de réduire les risques de rechute, de favoriser l’autonomie, et de garantir que les efforts faits pour sortir de l’itinérance ne soient pas compromis par une crise financière ou un manque d’accès aux services essentiels.

Les programmes de logement subventionné et de maintien en logement

L’accès à un logement abordable est l’un des déterminants les plus importants de la stabilité à long terme. Plusieurs programmes gouvernementaux visent à offrir un logement pérenne à prix réduit ou à soutenir le maintien du logement gagné.

Parmi ces programmes, on retrouve souvent :

- **les logements sociaux et coopératifs**, avec loyers adaptés au revenu ;
- **les suppléments au loyer (PSL)** permettant de vivre dans un logement du marché privé à un coût réduit ;
- **les programmes de maintien en logement**, qui offrent un soutien financier ou technique lors de situations difficiles (arriérés de loyer, réparations urgentes, risque d'éviction) ;
- **les initiatives Housing First / Logement d'abord**, soutenues ou financées par les gouvernements.

Ces ressources permettent non seulement d'éviter le retour à l'itinérance, mais aussi de stabiliser l'environnement dans lequel la personne peut ensuite travailler, se soigner et reprendre sa vie en main.

Les programmes de soutien financier à long terme

La transition post-itinérance est souvent marquée par une grande fragilité économique. La personne doit assumer un loyer, gérer un budget, se nourrir, parfois rembourser des dettes ou reconstruire son crédit. Les programmes gouvernementaux de soutien au revenu deviennent alors indispensables.

Selon les régions ou pays, cela peut inclure :

- **aide sociale ou revenu de solidarité** ;
- **prestations d'invalidité ou d'inaptitude au travail** ;

- **crédits d’impôt et allocations familiales** ;
- **allocations pour les personnes âgées ou en transition** ;
- **aide financière d’urgence ou ponctuelle** ;
- **programmes de subventions pour l’achat d’équipement essentiel** (meubles, électroménagers, vêtements).

Ces programmes offrent une base économique minimale permettant à la personne de respirer, de planifier l’avenir et d’éviter de replonger dans la survie quotidienne.

Les services publics de santé, de santé mentale et de dépendance

Les gouvernements financent ou offrent aussi un ensemble de services essentiels à long terme qui contribuent directement à la stabilité psychosociale :

- consultations médicales et psychiatriques ;
- accès aux médicaments essentiels ;
- centres de réadaptation en dépendance ;
- services mobiles ou communautaires ;
- programmes spécialisés pour les troubles graves et persistants ;
- accès à l’ergothérapie, au suivi intensif dans le milieu ou aux équipes multidisciplinaires.

Pour les personnes sortant de l’itinérance, ces services représentent souvent une bouée de sécurité indispensable, surtout lorsque les symptômes reviennent, s’aggravent ou nécessitent un suivi régulier.

Programmes d’employabilité, de formation et de réinsertion professionnelle

Retrouver un rôle social actif est une étape importante dans le rétablissement. Les gouvernements offrent un éventail de programmes visant à soutenir la réintégration sur le marché de l’emploi, selon les capacités, les intérêts et le rythme de chaque personne.

Les programmes peuvent inclure :

- formations professionnelles subventionnées ;
- stages ou emplois de transition ;
- programmes pour personnes éloignées du marché du travail ;
- services d’orientation ou d’accompagnement en emploi ;
- subventions salariales aux employeurs pour encourager l’embauche ;
- soutien pour reprendre des études.

Ces programmes permettent de reconstruire une identité professionnelle, de développer des compétences et de retrouver une autonomie financière progressive.

Les programmes judiciaires et de réhabilitation sociale

Pour certaines personnes, la sortie de l'itinérance est liée à des défis judiciaires passés : amendes, casiers judiciaires, probation, obligations légales. Les initiatives gouvernementales de réhabilitation sociale jouent ici un rôle crucial.

Celles-ci peuvent inclure :

- programmes d'aide juridique à faible coût ;
- services d'accompagnement judiciaire communautaire ;
- possibilités de suspension ou réduction d'amendes ;
- mesures de déjudiciarisation ;
- programmes de réintégration pour personnes avec casier ;
- soutien aux démarches administratives et légales.

Ces mesures facilitent la reconstruction d'une vie stable, sans le poids constant de procédures ou de dettes judiciarisées.

L'importance de la continuité et de la coordination des services

Même lorsque plusieurs programmes existent, la complexité administrative peut créer de nouveaux obstacles. La réussite repose souvent sur la **coordination** entre les services communautaires, les organismes publics et les intervenants.

Un accompagnement efficace permet :

- d’éviter les coupures de services lorsque la personne change de statut (emploi, santé, logement) ;
- de gérer les transitions bureaucratiques difficiles ;
- de s’assurer que les programmes fonctionnent ensemble plutôt qu’en silos ;
- d’adapter les ressources si les besoins évoluent ;
- de prévenir les situations de rupture qui peuvent mener à une rechute.

L’accompagnement à long terme doit inclure un soutien pour naviguer ces programmes, car une personne ne devrait jamais retourner à l’itinérance faute d’avoir su remplir un formulaire ou répondre à une exigence administrative.

Des programmes utiles, mais nécessitant une vision humaine

Les programmes gouvernementaux peuvent être puissants, mais ils ne sont pas parfaits. Certains sont difficiles d’accès, trop lents, ou créent une dépendance involontaire. D’autres manquent de flexibilité pour répondre aux réalités individuelles.

C’est pourquoi l’approche la plus efficace combine :

- les programmes publics ;
- les ressources communautaires ;
- un suivi humain personnalisé.

L'humain doit toujours rester au centre, car ce n’est jamais un programme qui sauve quelqu’un : ce sont les relations, la dignité, la constance et la compréhension.

522 - Comment se sortir de l’itinérance?

15. Prévenir un retour à la rue

Sortir de l’itinérance est une victoire immense, mais ce n’est pas la fin du parcours. Pour beaucoup de personnes, le véritable défi commence une fois le logement obtenu. La stabilité nécessite du temps, un environnement sécurisant, des ressources adaptées et, surtout, un filet de protection capable d’intervenir avant que les difficultés ne s’accumulent au point de mettre en péril le logement. Prévenir un retour à la rue, c’est comprendre que l’itinérance n’est pas seulement un manque de logement : c’est un état d’instabilité globale — émotionnelle, relationnelle, économique, administrative et parfois judiciaire.

Ce chapitre explore les stratégies pour maintenir la stabilité dans le long terme et réduire les risques de rechute. Il vise à redonner du pouvoir à la personne en soulignant qu'une vie hors de la rue n’est pas seulement possible : elle peut devenir durable, sereine et choisie.

Comprendre les signes avant-coureurs

La prévention commence par la capacité à reconnaître les signaux qui annoncent un déséquilibre. Ces signes peuvent être subtils : une fatigue inhabituelle, un retour à l’isolement, des difficultés à payer le loyer, une rechute dans la consommation, des crises d’anxiété, une accumulation de lettres non ouvertes.

Être capable d’identifier ces indicateurs tôt permet d’agir avant que la situation ne dérape.

Les signes courants incluent :

- accumulation d’avis de retard de paiement ;
- conflits avec les voisins ou le propriétaire ;
- perte de motivation ou retrait social ;
- difficultés à entretenir le logement ;
- stress financier constant ;
- sentiment de déconnexion ou de « perte de contrôle ».

Dans ces moments, demander de l’aide n’est pas un échec : c’est un geste de prévention essentiel.

Créer un filet de sécurité personnel

Un filet de sécurité personnel est un ensemble de ressources et de relations sur lesquelles on peut s’appuyer au moindre signe de difficulté. Il mise sur la diversité : aucun soutien ne peut tout faire, mais chaque élément renforce les autres.

Un bon filet de sécurité peut inclure :

- un intervenant de confiance (travailleur social, pair-aidant, thérapeute) ;
- un organisme communautaire où l’on se sent accueilli ;
- un ami, un membre de la famille ou un voisin fiable ;

- un plan clair pour quoi faire en cas de crise (numéros, adresses, démarches) ;
- des habitudes de vie structurantes (routines, rendez-vous, activités).

Plus le filet est solide, moins une crise a de chances de se transformer en perte de logement.

Maintenir une stabilité financière

La stabilité résidentielle est intimement liée à la santé financière. Pour prévenir un retour à la rue, il faut apprendre à équilibrer revenus, dépenses et obligations.

Voici quelques pistes :

- établir un budget simple et réaliste ;
- automatiser certains paiements pour éviter les retards ;
- demander des aides financières gouvernementales ou communautaires ;
- éviter l'endettement rapide (crédit, prêts à taux élevés) ;
- se faire accompagner en cas de dettes accumulées.

Même un petit soutien financier, obtenu au bon moment, peut éviter une spirale menant à une éviction.

S'entourer de relations saines

Les relations personnelles peuvent être une force ou une fragilité. Après l'itinérance, certaines personnes ressentent une

pression à reconnecter avec d'anciens cercles qui ne sont pas toujours bénéfiques : consommation, violence, dépendance émotionnelle, instabilité.

Prévenir un retour à la rue nécessite de :

- renforcer les relations positives ;
- mettre des limites avec les personnes qui nuisent à la stabilité ;
- choisir un réseau qui encourage le rétablissement ;
- s'entourer de gens qui comprennent le chemin parcouru.

Les relations saines favorisent le bien-être, l'estime de soi et la stabilité dans toutes les sphères de la vie.

Utiliser régulièrement les services existants

Les ressources disponibles existent pour être utilisées, même lorsque tout semble aller mieux. Beaucoup de rechutes surviennent parce que la personne cesse progressivement d'utiliser les services, croyant être « tirée d'affaire ».
La prévention consiste à maintenir des liens actifs avec ces ressources.

Cela inclut :

- participer à des groupes de soutien ;
- maintenir un contact régulier avec un intervenant ;
- retourner vers les services en cas de besoin, même minime ;

- utiliser les ressources de santé mentale ou de dépendance ;
- rester impliqué dans la communauté.

Demander de l'aide tôt est toujours plus facile que de reconstruire après une crise.

Gérer les périodes de transition ou de stress

Certaines périodes de la vie augmentent les risques de rechute : un changement d'emploi, une séparation, un deuil, un déménagement, une rechute dans la consommation, une crise de santé mentale, ou même une victoire importante qui bouleverse l'équilibre établi.
Anticiper ces moments permet d'éviter que le stress ne prenne le dessus.

La prévention consiste à :

- reconnaître les périodes sensibles ;
- ajuster le soutien selon l'intensité du moment ;
- demander un suivi accru temporairement ;
- renforcer les routines et l'autosoins ;
- accepter que certaines périodes nécessitent plus d'aide.

Cultiver l'autonomie sans se couper du soutien

L'objectif n'est pas de dépendre éternellement des services, mais de développer une autonomie durable tout en gardant un

lien avec un réseau de soutien.
La vraie autonomie n’est pas l’isolement. Elle repose sur la capacité à demander de l’aide lorsqu’il le faut, à se connaître, à se respecter et à prendre des décisions alignées avec sa stabilité.

Cette autonomie se construit :

- en apprenant à régler les petits problèmes avant qu’ils deviennent grands ;
- en développant la confiance en soi ;
- en pratiquant la gestion du quotidien ;
- en acceptant les limites personnelles.

Accepter que le rétablissement n’est pas linéaire

Le rétablissement est fait d’avancées, de stagnations et parfois de reculs. Une rechute ou une difficulté n’est pas un retour à zéro. Elle fait partie du processus.
L’important est d’avoir la capacité et les ressources pour rebondir rapidement, sans sombrer dans la culpabilité ou la honte.

Prévenir un retour à la rue demande donc de :

- normaliser les hauts et les bas ;
- valoriser les progrès, même petits ;
- se rappeler que la résilience se renforce avec l’expérience.

Le pouvoir de croire en sa nouvelle vie

La prévention commence par une conviction : *cette vie nouvelle en vaut la peine, et elle est à toi.*
La personne qui sort de l'itinérance doit se permettre d'imaginer un avenir, d'éprouver de la fierté, et de construire une stabilité non pas par peur de la rue, mais par désir d'une vie plus douce, plus libre, plus digne.

530 - Comment se sortir de l’itinérance?

15.1 Plan de crise personnel

Le plan de crise personnel constitue un outil essentiel pour toute personne vivant ou ayant vécu une situation d'itinérance. Il s'agit d'un document simple, mais stratégique, qui permet de prévoir les premières étapes à suivre lorsqu'une crise se présente : perte de logement, conflit grave, rupture familiale, rechute en santé mentale, violence, vol de biens essentiels, ou toute situation qui met en danger la stabilité récemment acquise. L'objectif du plan de crise n'est pas d'éliminer les crises — celles-ci font inévitablement partie du parcours — mais de réduire leur impact, de protéger la personne et de lui permettre de reprendre rapidement le contrôle de sa trajectoire.

Un plan de crise personnel fonctionne comme une carte routière conçue avant que la tempête n'arrive. Il clarifie à l'avance ce qu'il faut faire, qui contacter et où aller. En période de détresse, lorsque la pensée devient plus confuse et que la peur domine, ce document devient un guide qui évite la paralysie, les décisions impulsives ou l'isolement. Il s'adresse autant aux personnes encore en situation d'itinérance qu'à celles qui s'en sortent progressivement et souhaitent éviter une rechute.

Comprendre l'importance d'un plan de crise

Les crises qui mènent à l'itinérance — ou qui menacent d'y ramener — ne viennent jamais seules : elles surgissent dans un contexte où la personne est déjà vulnérable. Un imprévu banal pour quelqu'un de bien établi peut devenir un événement

dévastateur pour quelqu'un qui vit dans la précarité. Une facture trop élevée, une dispute, un retard de paiement, une dépression passagère, un congédiement ou un vol peuvent provoquer un effet domino. Le plan de crise permet d'anticiper ce domino, de bloquer les premières pièces avant qu'elles ne fassent tout tomber.

Il s'agit aussi d'un document qui rappelle à la personne qu'elle n'est pas seule. Les périodes de crise s'accompagnent souvent d'un sentiment écrasant de solitude, d'échec ou de honte. Lire noir sur blanc les noms d'alliés, les adresses utiles ou les étapes pour demander de l'aide peut transformer la façon dont la crise est vécue, et ainsi réduire les comportements autodestructeurs ou les risques de retour à la rue.

Les composantes essentielles du plan

Un plan de crise personnel doit être simple, accessible et concret. Il doit tenir sur une ou deux pages et être facilement transportable : dans un portefeuille, un sac, un carnet, un téléphone, ou confié à un intervenant. Il comporte généralement les éléments suivants :

a. Les signes précurseurs d'une crise

Il s'agit des indicateurs personnels qui signalent qu'une crise approche. Ces signes varient selon les individus : anxiété intense, envie de s'isoler, troubles du sommeil, consommation accrue de substances, conflits fréquents, incapacité à gérer les tâches du quotidien, idées noires, ou sentiment de perdre le

contrôle. Identifier ces signes permet d'agir avant que la situation ne dégénère.

b. Les stratégies immédiates d'autoapaisement

Cette section regroupe des actions simples qui peuvent réduire le stress : respirer profondément, prendre une marche, appeler quelqu'un de confiance, aller dans un lieu public sécuritaire, écrire ses émotions, écouter de la musique apaisante, ou reprendre contact avec un intervenant. Le but est de créer un espace mental suffisant pour éviter la panique.

c. La liste des personnes ressources

Le plan doit inclure les noms et numéros de téléphone de personnes fiables : un travailleur social, un ami, un membre de la famille, un pair aidant, un organisme communautaire. Il est primordial de choisir des personnes réellement disponibles, prêtes à répondre en situation d'urgence.

d. Les lieux sûrs

On y indique les endroits où se rendre si la crise devient dangereuse : un refuge, un centre de crise, une clinique, une maison d'hébergement, une ressource 24/7, un poste de police en dernier recours. Savoir précisément où aller réduit l'hésitation et la confusion en situation de détresse.

e. Les documents et démarches prioritaires

Certaines démarches doivent être faites rapidement en cas de crise : renouveler une ordonnance, contacter l'aide sociale,

signaler une perte ou un vol de documents, prévenir son propriétaire ou son employeur, sécuriser ses effets personnels. Le plan sert à noter ces étapes dans l'ordre.

f. Le plan pour rester logé

Pour les personnes qui ont récemment retrouvé un logement, la perte de stabilité est un risque constant. Le plan peut contenir :

- les dates précises de paiement du loyer ;
- les solutions en cas de retard (banque alimentaire, allocation d'urgence, discussion avec le propriétaire) ;
- les contacts des organismes spécialisés dans le maintien en logement.

Personnalisation du plan

Un plan de crise efficace n'est jamais générique : il doit refléter la réalité vécue. Une personne vivant avec un trouble de santé mentale n'aura pas le même plan qu'une personne aux prises avec un cycle de violence conjugale, une dépendance ou une condition médicale chronique. La personnalisation permet :

- d'inclure des déclencheurs spécifiques (par exemple : anniversaires difficiles, événements traumatiques, périodes de rechute) ;
- d'adapter les ressources à son histoire personnelle ;
- de prioriser les stratégies qui fonctionnent vraiment.

Certaines personnes choisissent d’y intégrer un paragraphe de motivation, un engagement personnel ou un rappel de leurs forces. Il peut s’agir d’une phrase courte qui redonne du courage, par exemple : *« J’ai survécu à pire que cette crise. »* Ces rappels jouent un rôle important lorsque la personne oublie sa propre valeur.

Collaborer avec des professionnels

Rédiger un plan de crise avec un intervenant améliore sa qualité et son réalisme. Les travailleurs de rue, les intervenants psychosociaux, les centres de crise et les équipes de santé mentale sont formés pour aider à structurer ces démarches. Ils peuvent :

- proposer des ressources adaptées ;
- reconnaître des signes de crise que la personne ne voit pas ;
- ajuster le plan selon les risques particuliers ;
- assurer un suivi après sa mise en œuvre.

Le plan peut également être partagé — avec consentement — avec les personnes de confiance ou les intervenants qui accompagnent la personne, de manière à coordonner les réponses en cas d’urgence.

Mise en pratique et révision régulière

Un plan de crise n’est pas un document figé. Il doit être revu régulièrement, idéalement tous les trois à six mois, ou après

tout événement important. Les ressources changent, les alliances évoluent, certains numéros deviennent obsolètes. L'adaptation est essentielle pour garantir son efficacité.

Il est également recommandé de tester certaines parties du plan avant une crise réelle : visiter un centre de crise, enregistrer les contacts dans le téléphone, préparer un petit sac d'urgence, ou informer un ami d'être une personne ressource. Ces gestes renforcent la confiance et augmentent les chances d'utiliser le plan en temps réel.

Le plan de crise comme outil de prévention des rechutes

Au-delà de la gestion de crise immédiate, le plan contribue à stabiliser la personne sur le long terme et à prévenir un retour à l'itinérance. Il aide à :

- réduire l'isolement ;
- déceler rapidement les situations à risque ;
- intervenir avant que la situation éclate ;
- renforcer l'autonomie et la résilience ;
- bâtir un filet de sécurité dans la communauté.

Il représente un pas concret vers la reconstruction : non seulement il protège la personne, mais il lui rappelle qu'elle a un pouvoir sur sa propre vie. Pour beaucoup, ce simple rappel constitue un tournant important dans le processus de sortie de l'itinérance.

Comment se sortir de l’itinérance? - 537

538 - Comment se sortir de l’itinérance?

15.2 Stratégies de résilience

La résilience est la capacité de se relever après une épreuve, de s'adapter aux difficultés et de continuer à avancer malgré les obstacles. Pour une personne ayant vécu l'itinérance, la résilience n'est pas un concept abstrait : elle représente un ensemble de mécanismes concrets qui permettent de se stabiliser, de guérir et de bâtir un avenir plus solide. Les stratégies de résilience ne se résument pas au courage individuel, mais s'appuient sur des habitudes quotidiennes, des soutiens sociaux, des choix réalistes et une compréhension profonde de ses propres limites et forces.

Dans un parcours marqué par la précarité, les ruptures et les traumatismes, la résilience devient un outil de reconstruction. Elle aide à faire face aux rechutes, aux crises, aux pertes soudaines et aux périodes de doute. Elle consolide aussi les acquis : un logement obtenu, une routine établie, un réseau créé. Développer la résilience ne signifie pas être invulnérable, mais apprendre à rebondir, à se protéger et à choisir la continuité plutôt que l'abandon.

Reprendre confiance en ses capacités

La première stratégie de résilience consiste à reconnaître ses forces, même si elles paraissent modestes. Beaucoup de personnes ayant vécu l'itinérance ont développé des compétences précieuses : savoir improviser, survivre dans des situations extrêmes, gérer des imprévus, observer leur environnement, comprendre la nature humaine, protéger leurs

biens, établir des relations rapidement, ou encore déceler les risques avant les autres.

Transformer ces compétences en atouts demande un travail de valorisation personnelle. Cela peut passer par un journal, des discussions avec un intervenant, ou simplement des rappels quotidiens. Reconnaître ses forces permet de casser le cycle de la honte et de se percevoir comme un acteur de son propre changement.

Se donner des objectifs réalistes et progressifs

La résilience se construit par étapes. Fixer des objectifs trop ambitieux augmente la frustration et le risque de découragement. À l'inverse, de petits objectifs atteignables créent un sentiment d'accomplissement et renforcent l'idée que la progression est possible.

Les objectifs peuvent concerner :

- la gestion du budget ;
- la recherche d'un logement stable ;
- l'amélioration de la santé physique ou mentale ;
- la réduction ou la stabilisation de la consommation de substances ;
- la création d'une routine quotidienne ;
- l'obtention de documents officiels ;
- la reprise d'études ou d'une formation.

Chaque objectif atteint — même modeste — nourrit la résilience et renforce la motivation.

Construire un réseau de soutien

L'un des piliers de la résilience est la présence de relations significatives et stables. L'isolement est un facteur majeur de rechute dans l'itinérance. Bâtir un réseau demande du temps, de la patience et parfois un certain courage social, surtout après des années marquées par la méfiance ou les déceptions.

Un réseau de soutien peut inclure :

- des travailleurs de rue ou des intervenants psychosociaux ;
- des amis fiables ;
- des membres de la famille avec qui les liens peuvent être reconstruits graduellement ;
- des pairs ayant vécu l'itinérance et qui comprennent la réalité ;
- des groupes communautaires ou des organismes spécialisés.

La résilience augmente lorsque la personne sait qu'elle peut demander de l'aide et qu'elle n'a pas à affronter seule les moments difficiles.

Développer une routine de stabilité

Une routine simple mais régulière contribue fortement à la résilience. Les habitudes répétées donnent une structure, diminuent l'anxiété et favorisent un sentiment de contrôle. Dans un parcours d'itinérance, la routine est souvent inexistante ou chaotique. Recréer un ordre quotidien aide à rétablir un équilibre interne.

Une routine de stabilité peut inclure :

- des heures fixes pour dormir et manger ;
- des périodes dédiées à la marche ou à l'activité physique ;
- du temps pour les tâches ménagères ou administratives ;
- des moments de détente ou d'expression personnelle ;
- des contacts réguliers avec des ressources d'aide.

La routine ne doit pas être rigide : elle doit servir de cadre, non de prison. Son objectif est d'offrir une base stable pour supporter les jours plus difficiles.

Gérer le stress et les émotions

La résilience repose sur la capacité à reconnaître et à réguler ses émotions. Beaucoup de personnes vivant l'itinérance accumulent des blessures psychologiques : violence, abus, pertes, ruptures, deuils, stigmatisation, rejet. Une crise émotionnelle non gérée peut entraîner des comportements

impulsifs, une consommation excessive ou une fuite du logement.

Des stratégies de gestion émotionnelle peuvent être :

- la respiration profonde et la relaxation ;
- la méditation ou la pleine conscience ;
- la marche en nature ;
- l’écriture d’un journal ;
- les arts visuels, la musique ou la création ;
- les groupes de soutien émotionnel ;
- les interventions en santé mentale.

L’apprentissage de ces outils peut se faire seul, avec un intervenant ou dans des ateliers communautaires.

Nourrir l’estime de soi

L’estime de soi est souvent gravement affectée par l’itinérance. La stigmatisation sociale, le regard des autres, les échecs passés et les conditions de vie difficiles minent la perception de sa propre valeur. Or, une estime de soi renforcée augmente la résilience, car elle donne la conviction que l’on mérite un avenir meilleur.

Nourrir l’estime de soi peut passer par :

- la reconnaissance de ses accomplissements ;

- des gestes de soin personnel (hygiène, alimentation, vêtements confortables) ;
- l’implication dans des activités valorisantes ;
- le bénévolat, qui redonne un sentiment d’utilité ;
- la participation à des décisions concernant sa propre vie.

Plus une personne s’apprécie, plus elle est capable de se protéger et de se relever.

Transformer les expériences difficiles en apprentissages

La résilience ne vient pas seulement de la force, mais aussi du sens que l’on donne à ses expériences. Analyser ce que l’on a vécu — sans se juger — permet de comprendre les mécanismes qui ont conduit à l’itinérance ou aux crises. Cela aide à éviter les mêmes pièges et à adopter des comportements plus adaptés.

Se demander :

- Qu’est-ce qui a déclenché cette crise ?
- Qu’est-ce qui a fonctionné dans ma réponse ?
- Qu’est-ce qui pourrait être amélioré ?
- Qu’est-ce que j’ai appris sur moi-même ?

Transformer la souffrance en enseignement renforce profondément la résilience.

Protéger sa santé physique et mentale

La résilience s’effrite rapidement lorsque la santé décline. Les infections, les blessures, les carences alimentaires, la fatigue chronique ou l’absence de soins médicaux compliquent les efforts pour sortir de la précarité. Protéger sa santé devient donc une stratégie essentielle.

Cela implique :

- un accès régulier aux soins médicaux ou psychosociaux ;
- une alimentation suffisante ;
- la réduction des risques en cas de consommation (matériel propre, espaces sécuritaires) ;
- le sommeil adéquat ;
- la prévention du suicide et la gestion des idées noires à l’aide de ressources spécialisées.

Une santé plus stable permet d’affronter les défis avec plus de clarté et de force.

Cultiver un sens à sa vie

La résilience devient durable lorsqu’elle repose sur un objectif plus large : se reconstruire pour donner un sens à son existence. Il peut s’agir de retrouver un rôle social, de renouer avec une passion, d’aider d’autres personnes, de reprendre des études, de travailler, ou tout simplement de vivre en paix. Le sens donne

une direction et transforme les efforts quotidiens en projet de vie.

Trouver un sens n’est pas instantané. Cela se construit progressivement, parfois avec l’aide d’intervenants, de mentors ou de pairs. L’important est de ne jamais cesser de chercher ce qui inspire, apaise ou motive.

546 - Comment se sortir de l’itinérance?

Comment se sortir de l’itinérance? - 547

548 - Comment se sortir de l’itinérance?

15.3 Maintien d’un réseau sécuritaire

Maintenir un réseau sécuritaire est l’un des fondements de la stabilité pour toute personne qui se reconstruit après une période d’itinérance. Un réseau sécuritaire est un ensemble de relations fiables, bienveillantes et cohérentes, qui offrent un soutien émotionnel, pratique et parfois matériel. Il ne s’agit pas d’avoir beaucoup de contacts, mais plutôt d’être entouré d’un cercle restreint de personnes en qui l’on peut avoir confiance, qui respectent nos limites, qui ne nous mettent pas en danger et qui contribuent à notre progression.

Après une longue période d’instabilité, reconstruire un réseau peut sembler difficile. Les relations passées ont parfois été marquées par des conflits, des dérives, la violence, la dépendance ou des ruptures. Pourtant, un réseau sécuritaire n’est pas un luxe : il s’agit d’un outil essentiel pour prévenir les rechutes, renforcer la résilience et naviguer les périodes de vulnérabilité. En sortant de l’itinérance, la personne doit réapprendre à choisir les bonnes personnes et à se protéger des relations nuisibles.

Comprendre ce qu’est un réseau sécuritaire

Un réseau sécuritaire comprend des personnes qui soutiennent la construction d’une vie stable et qui n’encouragent pas les comportements autodestructeurs. Il peut s’agir :

- d’intervenants sociaux ou communautaires

- de travailleurs de rue
- de proches fiables
- de pairs ayant cheminé vers la stabilité
- de groupes d’entraide
- d’employeurs ou de mentors
- de voisins bienveillants
- d’organismes spécialisés dans la transition résidentielle

Un réseau sécuritaire n’implique pas nécessairement une intimité profonde avec chaque personne. Il peut comporter différents niveaux de proximité, du simple contact de confiance jusqu’à la relation plus profonde. Ce qui compte, c’est que ces relations ne mettent jamais en danger la santé, la sécurité, le logement ou le bien-être de la personne.

Identifier les relations positives et les relations à risque

Sortir de l’itinérance implique souvent un tri des relations. Certaines relations passées, même si elles ont pu offrir un sentiment d’appartenance, représentent un danger : consommation, violence, exploitation, dépendance affective, influence négative ou comportements criminels. La loyauté envers des personnes qui vivent encore dans l’instabilité peut être difficile à remettre en question, mais la reconstruction exige parfois de prendre des distances.

À l’inverse, certaines relations positives demandent à être renforcées. Il peut s’agir d’un intervenant qui a été présent dans les moments critiques, d’un ami patient, d’un membre de la famille avec qui les choses peuvent être reconstruites graduellement, ou d’un pair qui incarne une trajectoire inspirante. Identifier clairement les « personnes ressources » et les « personnes à risque » favorise une prise de décision éclairée lorsque surgissent des moments de crise.

Entretenir des liens de confiance

Le maintien d’un réseau sécuritaire repose sur des interactions régulières, même simples. Entretenir une relation signifie :

- donner des nouvelles occasionnellement
- répondre lorsque quelqu’un s’inquiète
- être honnête sur ses besoins et ses limites
- accepter l’aide lorsque nécessaire
- offrir un retour positif lorsque quelqu’un a été aidant

Les relations stables se construisent progressivement, par de petites actions répétées. Il n’est pas nécessaire d’être constamment disponible, mais il est essentiel de montrer que le lien est important. La communication ouverte favorise un climat de confiance et permet aux personnes du réseau d’intervenir plus efficacement si une crise survient.

Se protéger des relations nuisibles

Certaines personnes peuvent chercher à profiter d'une personne en reconstruction : profiter financièrement, exercer un contrôle, encourager la rechute ou perpétuer des dynamiques toxiques. Reconnaître ces schémas est crucial. Les signes d'une relation nuisible peuvent inclure :

- manipulation ou mensonges
- pression à consommer ou à s'engager dans des activités risquées
- mise en danger du logement ou de la stabilité
- attaques contre l'estime de soi
- exploitation financière
- violence verbale, psychologique ou physique

Se distancer de ces relations demande du courage, mais il s'agit d'un élément central de la prévention des rechutes. L'appui d'un intervenant peut faciliter cette démarche, notamment lorsque la séparation entraîne un risque de représailles ou de solitude.

Développer de nouvelles relations saines

Sortir de l'itinérance offre l'occasion de tisser de nouveaux liens qui correspondent à la personne que l'on devient. Ces relations peuvent émerger dans :

- les organismes communautaires

- les activités de bénévolat
- les groupes de soutien thématiques (santé mentale, dépendances, trauma)
- des programmes d’intégration socioprofessionnelle
- des activités sportives ou culturelles
- des espaces collectifs comme les centres communautaires

Les nouvelles relations demandent du temps pour mûrir, mais elles peuvent devenir des points d’ancrage importants. Elles renforcent la confiance en soi, ouvrent la porte à des opportunités et réduisent l’isolement social, un facteur majeur de rechute.

L’importance des intervenants comme piliers du réseau

Les intervenants jouent un rôle particulier : ils offrent un soutien structuré, non jugeant et constant. Ils peuvent être présents 24/7 dans certains services ou accompagner la personne sur plusieurs années. Leur cohérence et leur stabilité en font des repères essentiels.

Ils contribuent au réseau sécuritaire en :

- offrant un regard objectif lors de situations ambiguës
- accompagnant la personne dans les démarches complexes

- servant de relais en cas de crise
- aidant à reconstruire des relations saines
- fournissant un filet protecteur lorsque les autres relations sont instables

La relation avec un intervenant n’est pas une amitié, mais une alliance thérapeutique ou communautaire, fondée sur le respect mutuel et un objectif commun : la stabilité et le bien-être.

Prévenir l’isolement social

L’isolement survient souvent après la sortie de l’itinérance. Lorsque l’on quitte la rue pour un logement, la solitude peut devenir écrasante, surtout si les anciennes relations sont interrompues. Cet isolement représente un risque important : détresse émotionnelle, dépression, anxiété, tentation de reprendre contact avec des milieux à risque, perte de motivation.

Maintenir un réseau sécuritaire consiste à ne jamais rester seul longtemps dans les moments difficiles. Cela peut passer par :

- un appel téléphonique
- une visite à un organisme communautaire
- la participation à une activité collective
- une rencontre avec un pair aidant
- une prise de contact avec un intervenant

Même une interaction courte peut briser le cycle de l'isolement.

Construire des limites claires et saines

La résilience relationnelle repose sur la capacité de définir des limites : ce que l'on accepte, ce que l'on refuse, et ce qui met notre stabilité en danger. Une limite peut être de ne plus prêter d'argent, de refuser d'héberger quelqu'un, de couper contact en cas de violence, ou de ne pas participer à des activités qui menacent la sobriété.

L'établissement de limites protège la personne contre des dynamiques destructrices et renforce le sentiment de contrôle. Les limites doivent être claires, exprimées calmement, et appliquées de manière cohérente.

Un réseau sécuritaire comme facteur de maintien en logement

Le maintien en logement repose en grande partie sur la qualité du réseau. Lorsqu'une difficulté survient — menace d'expulsion, problèmes financiers, crise émotionnelle, perte d'emploi, conflit avec un voisin — un réseau sécuritaire peut intervenir rapidement pour éviter que la situation dégénère.

Un réseau solide :

- aide à trouver des solutions rapides
- offre un soutien moral
- réduit les comportements impulsifs

- facilite la prise de décisions éclairées
- encourage à demander de l’aide à temps

La personne n’est plus seule face aux obstacles. Cette solidarité constitue un moteur de stabilité et de prévention des rechutes.

556 - Comment se sortir de l’itinérance?

Comment se sortir de l’itinérance? - 557

558 - Comment se sortir de l’itinérance?

Conclusion

Comment se sortir de l’itinérance? - 559

560 - Comment se sortir de l’itinérance?

Ce que signifie réellement « sortir de l’itinérance »

Sortir de l’itinérance ne se résume pas à trouver un logement. C’est un processus long, complexe et profondément humain, qui touche à toutes les dimensions de la vie : la santé, les relations, l’identité, les droits, l’estime de soi, les finances, les habitudes quotidiennes et le sens que l’on donne à son existence. Beaucoup imaginent l’itinérance comme un état visible, lié à l’absence d’un toit. Mais pour ceux qui l’ont vécue, l’itinérance est aussi un paysage intérieur : instabilité, peur, fatigue chronique, solitude, humiliation, survie au jour le jour, hypervigilance constante. En sortir demande bien plus qu’une clé remise dans la main — cela exige une transformation profonde, des soutiens durables et une reconstruction patiente.

Sortir de l’itinérance signifie d’abord retrouver un sentiment de sécurité. La sécurité n’est pas uniquement matérielle ; elle est émotionnelle, psychologique et relationnelle. Elle implique de dormir sans crainte, de pouvoir fermer une porte derrière soi, d’avoir accès à des services de base, et de se sentir autorisé à reprendre une vie plus stable. La sécurité représente le point de départ de toute démarche de rétablissement, car elle apaise le système nerveux, libère de l’énergie mentale et permet enfin de penser à autre chose qu’à la survie.

Sortir de l’itinérance signifie aussi réapprendre à exister dans un monde qui, trop souvent, a ignoré ou rejeté. La société

impose un lourd fardeau de préjugés à ceux qui vivent la rue : manque de volonté, manque d'hygiène, dépendance, irresponsabilité. Ces jugements blessants deviennent parfois intériorisés, créant une honte profonde. Le rétablissement passe donc par un processus de reconstruction identitaire : reconnaître que l'on vaut quelque chose, que l'on peut évoluer, que l'on a des compétences, des expériences, une dignité intacte malgré tout ce qui a été vécu. Redonner de la valeur à soi-même est un acte de résistance et de guérison.

Sortir de l'itinérance, c'est aussi apprendre à se protéger. Le parcours vers la stabilité est rarement linéaire. Les rechutes existent, les crises reviennent, les fragilités demeurent. Mais avec un plan de crise, un réseau sécuritaire, une routine, des limites claires et des stratégies de résilience, il devient possible de traverser les moments difficiles sans perdre tout ce qui a été construit. La sortie de l'itinérance n'est donc pas un événement, mais un apprentissage continu : apprendre comment réagir, comment demander de l'aide, comment prévenir la chute et comment reconnaître les signaux d'alerte.

Sortir de l'itinérance signifie également reconstruire des relations humaines. Beaucoup de personnes perdent ou brisent leurs liens pendant leur parcours : famille, amis, enfants, partenaires. La solitude devient parfois une habitude de survie. Retisser des liens demande du temps et une grande prudence, mais c'est aussi une étape essentielle pour retrouver un sentiment d'appartenance. Un réseau sécuritaire — intervenants, pairs, voisins, groupes communautaires —

devient un pilier de stabilité. La reconnexion aux autres apporte soutien, sens, motivation et un sentiment de ne plus être invisible.

Sortir de l'itinérance veut dire retrouver une place dans la société. Cela peut passer par un emploi, une formation, un bénévolat, un projet créatif, une routine, ou simplement une existence paisible et autonome. La contribution sociale ne se mesure pas à la productivité, mais à la capacité de mener une vie digne et alignée avec ses valeurs. La sortie de l'itinérance est réussie lorsque la personne retrouve non seulement un toit, mais aussi un rôle, une utilité et une vision de l'avenir.

Sortir de l'itinérance, enfin, c'est comprendre que l'on mérite mieux que la survie. C'est retrouver l'espoir que la vie peut être plus douce, plus calme, plus stable. C'est se donner le droit de rêver, de viser des projets longtemps repoussés, de faire des erreurs sans tout perdre, de prendre soin de soi sans culpabilité. C'est accepter que le passé fait partie de l'histoire, mais qu'il ne définit pas tout. C'est choisir, chaque jour, de continuer à avancer, même lentement, même fragilement.

Sortir de l'itinérance ne signifie pas atteindre la perfection ni effacer les cicatrices. Cela signifie redevenir le sujet de sa propre vie. Reprendre le contrôle. Trouver sa voie. Se donner la permission d'exister autrement. Chaque trajectoire est unique : certains progresseront rapidement, d'autres auront besoin de temps, d'accompagnement ou de plusieurs tentatives. Mais tous peuvent avancer, pas à pas, vers une existence plus stable et plus humaine.

Ce livre aura cherché à offrir des outils, des repères, des stratégies et des ressources concrètes. Mais au-delà des pratiques, ce sont les personnes elles-mêmes — leur courage, leur capacité à survivre et à persister malgré tout — qui incarnent la vraie force du rétablissement. La sortie de l'itinérance n'est jamais un miracle : c'est un chemin, parfois rude, mais toujours possible. Et ce chemin commence par une idée simple, mais puissante : **la vie peut être meilleure que ce que l'on a connu, et l'on mérite de la vivre pleinement.**

Comment se sortir de l’itinérance? - 565

566 - Comment se sortir de l’itinérance?

L’importance des petits progrès

Sortir de l’itinérance est rarement une transformation spectaculaire qui survient du jour au lendemain. Il s’agit plutôt d’un chemin fait de pas minuscules, parfois presque invisibles, mais qui, additionnés, finissent par créer un mouvement réel vers une vie plus stable, plus digne et plus libre. Trop souvent, les personnes en situation d’itinérance se jugent sévèrement : elles croient que rien ne change parce que leur vie n’est pas « réglée » du premier coup. Pourtant, chaque petite avancée compte, même celles qui semblent dérisoires ou insuffisantes.

Il faut comprendre que la reconstruction personnelle est un processus graduel, souvent non linéaire. Obtenir une carte d’identité, appeler un organisme d’aide, dormir dans un refuge sécuritaire plutôt que dans la rue, manger deux fois dans la journée, éviter une consommation supplémentaire, demander de l’aide lors d’une crise, ou simplement décider de se laver après plusieurs jours d’errance : ce sont des gestes qui, pris individuellement, peuvent paraître banals. Mais pour quelqu’un qui lutte pour sa survie, ce sont des victoires majeures. Chaque petit progrès est une preuve concrète d’une capacité à reprendre le contrôle, même très partiellement.

Les petits progrès ont un deuxième effet essentiel : ils nourrissent la confiance en soi. Lorsqu’on vit une situation d’extrême précarité, le sentiment d’échec constant mine l’estime personnelle. On finit par croire qu’on n’a plus de valeur, plus de potentiel, plus d’avenir. Documenter ou

simplement remarquer ses progrès — même minimes — ravive la flamme intérieure qui dit : *tu es capable*. Cela permet de voir que la situation n'est pas figée, que des changements sont possibles, et que la volonté peut s'exercer même dans des conditions très difficiles.

Il faut aussi accepter que les reculs font partie du chemin. Un retour temporaire au refuge, une rechute de consommation, un conflit avec un intervenant, ou une journée où la motivation tombe à zéro n'annulent pas les progrès antérieurs. Au contraire, ils montrent que le travail est réel, fragile, humain. Il n'y a pas de honte à trébucher. L'important est de ne pas perdre de vue la direction générale. Un petit progrès aujourd'hui, un autre demain, une pause, puis encore un effort : c'est ainsi que l'on construit un mouvement durable.

Les intervenants, les proches, les organismes communautaires et les refuges savent à quel point les petits pas sont précieux. Ils reconnaissent la valeur de gestes que la société ne voit pas : arriver à l'heure à un rendez-vous, prendre un café sans crise d'anxiété, éviter un milieu dangereux, accepter un suivi psychosocial, ou simplement parler de ses émotions pour la première fois depuis longtemps. Ces petites victoires, accumulées, ouvrent les portes vers des changements plus grands — un logement stable, un revenu, une routine, puis, à plus long terme, une reconstruction identitaire et sociale.

Finalement, comprendre l'importance des petits progrès, c'est aussi accepter que sortir de l'itinérance ne signifie pas devenir parfait ou atteindre un idéal irréaliste. Cela veut dire avancer,

même lentement, vers une existence qui offre plus de sécurité, plus d’autonomie et plus de respect de soi. Chaque geste compte. Chaque pas a de la valeur. Et chaque effort, même minime, mérite d’être reconnu, célébré et soutenu. C’est dans cette accumulation de petites victoires que se trouve la véritable force nécessaire pour reconstruire une vie.

570 - Comment se sortir de l’itinérance?

Message d’espoir : chaque trajectoire est possible

Il existe autant de chemins pour sortir de l’itinérance qu’il existe de personnes qui la vivent. Aucun parcours ne se ressemble entièrement, et aucun n’est trop chaotique pour être transformé. Cette réalité, souvent oubliée, est pourtant essentielle : **peu importe d’où l’on part, une trajectoire différente reste toujours possible**.

L’espoir n’est pas un concept abstrait ou naïf. Il naît dans des moments très concrets : une rencontre humaine où l’on se sent enfin écouté, un travailleur de rue qui tend la main sans juger, un repas chaud partagé dans un refuge, une nuit passée à l’abri des dangers, une conversation qui redonne confiance, ou encore un simple regard bienveillant qui rappelle que l’on existe encore aux yeux de quelqu’un. Ces expériences, petites mais profondément humaines, peuvent réveiller la conviction intime que la vie ne s’arrête pas à la souffrance d’aujourd’hui.

Il est important de rappeler que personne n’est défini par son itinérance. Cette situation, même si elle dure, demeure un **contexte**, non une identité. On peut être en situation d’itinérance et être en même temps un parent aimant, un travailleur dévoué, un artiste talentueux, un rêveur, un penseur, un être humain sensible et digne. La société a souvent tendance à réduire les personnes en précarité à leurs difficultés, mais la vérité est qu’elles portent en elles des forces insoupçonnées : la débrouillardise, l’adaptation, la résilience, le courage, et une

capacité impressionnante à survivre dans des conditions extrêmes.

Sortir de l'itinérance demande du temps, du soutien, et parfois plusieurs tentatives. Mais ce qui compte le plus, c'est de garder en soi la possibilité d'un futur différent. Même lorsque tout semble fermé, même lorsque l'on a connu l'échec, même lorsque les services ne répondent pas comme on le souhaite, même lorsque l'on retombe dans un cycle de consommation ou de survie, une nouvelle direction peut toujours émerger. Parfois, il suffit d'une seule personne qui croit en vous pour que cette direction devienne visible.

Ce livre, comme beaucoup d'organismes, d'intervenants et de personnes qui vous accompagnent, porte ce message simple mais puissant : **vous n'êtes pas seul**. Vous méritez un chez-vous, une sécurité, un avenir, et surtout une vie qui vous ressemble vraiment. Chaque être humain, sans exception, a droit à la dignité, au soutien, à la compassion et à l'espoir.

Si vous traversez une période difficile, si vous sentez que tout s'effondre, souvenez-vous que rien n'est jamais définitivement perdu. Votre histoire n'est pas terminée. Une nouvelle page peut s'écrire, parfois lentement, parfois après plusieurs essais, mais toujours avec la possibilité de reprendre le fil. Des milliers de personnes se sont relevées malgré des obstacles immenses — et vous pouvez en faire partie.

Chaque trajectoire est possible. La vôtre aussi. Vous avez le droit de croire en un futur meilleur, et surtout, vous avez la force d'y parvenir.

574 - Comment se sortir de l’itinérance?

Liste des services et organismes – Montréal et Québec

Québec – Région de Québec

Alter Justice

- **Localisation** : St-Roch

AlternActif 12-25 (Maison des jeunes l'Escapade de Val-Bélair)

- **Localisation** : Val-Bélair

Alternative Jeunesse Mont-Sainte-Anne

- **Localisation** : Beaupré

Aumônerie Communautaire de Québec

- **Localisation** : Vieux-Québec

Café Rencontre du Centre-Ville

- **Localisation** : St-Roch

Carrefour familial des personnes handicapées

- **Localisations** : Charlesbourg, Limoilou, Montcalm, St-Roch, St-Sacrement, St-Sauveur

Centre communautaire l'Amitié

- **Localisation** : St-Roch

Centre d'amitié autochtone de Québec

- **Localisation** : Haute St-Charles

Centre femmes aux 3A

- **Localisation** : Limoilou

Centre Le Rucher – traitement des dépendances

- **Localisation** : Saint-Augustin de Desmaures

Centre résidentiel et communautaire Jacques-Cartier

- **Localisation** : St-Roch

Clés en Main

- **Localisation** : St-Roch

Clinique Droit de Cité

- **Localisation** : St-Roch

Clinique SPOT

- **Localisation** : Vieux-Québec

Comité Maison de chambres de Québec

- **Localisation** : St-Roch

Coopérative de solidarité SABSA

- **Localisation** : St-Roch

Fondation Ancrage Jeunesse – Gîte Jeunesse

- **Localisation** : Beauport

L’Archipel d’Entraide

576 - Comment se sortir de l’itinérance?

- **Localisation** : St-Roch

L’Engrenage St-Roch

- **Localisation** : St-Roch

La Dauphine

- **Localisation** : Vieux-Québec

La Société John Howard du Québec

- **Localisation** : Vieux-Québec

Lauberivière

- **Localisation** : St-Roch

Le Passage

- **Localisation** : Sainte-Foy

Le Piolet

- **Localisations** : Haute St-Charles, Vanier

Le Rempart – Centre d’hébergement et d’accueil

- **Localisation** : Vieux-Québec

Maison de Job

- **Localisation** : Haute St-Charles

Maison Marie Frédéric

- **Localisation** : St-Sauveur

Maison Oxygène de Québec

- **Localisation** : Limoilou

Maison Revivre

- **Localisation** : St-Sauveur

Maison Richelieu – Hébergement Jeunesse

- **Localisation** : Sainte-Foy

Mères et Monde

- **Localisation** : Limoilou

MIELS-Québec

- **Localisation** : Montcalm

OCÉAN

- **Localisation** : Sainte-Foy

PECH (Programme d’encadrement clinique et d’hébergement)

- **Localisation** : St-Roch

Pillier Jeunesse

- **Localisations** : Duberger–Les Saules, L'Ancienne-Lorette, Vanier

Point de Repères

- **Localisation** : St-Roch

Projet Intervention Prostitution Québec (PIPQ)

578 - Comment se sortir de l’itinérance?

- **Localisation** : St-Sauveur

Projet L.U.N.E.

- **Localisation** : St-Roch

R.A.P. Jeunesse des Laurentides (Québec)

- **Localisation** : Charlesbourg

Relais La Chaumine

- **Localisation** : Limoilou

Répit Basse-Ville

- **Localisation** : St-Roch

Société Saint-Vincent-de-Paul – Le Marginal

- **Localisations** : Charlesbourg, St-Roch, St-Sauveur, Vieux-Québec

SQUAT Basse-Ville

- **Localisation** : St-Roch

TRAIC Jeunesse

- **Localisation** : Sainte-Foy

Trajectoires 16-35

- **Localisation** : Charlesbourg

TRIP Jeunesse Beauport

- **Localisation** : Beauport

YMCA Saint-Roch

- **Localisation** : St-Roch

YWCA Québec

- **Localisation** : St-Sacrement

Montréal – Île de Montréal et Grand Montréal

Abri de Villeray

- **Adresse** : 7399, boulevard Saint-Laurent, Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension
- **Services** : Hébergement d'urgence, accueil, intervention, aide dans les démarches, douches, repas chauds, collations, distribution de matériel stérile et Naloxone
- **Contact** : 514 379-2800 | info@refugecdi.com

Amour en Action (L')

- **Adresse** : 10201, avenue des Laurentides, Montréal-Nord
- **Services** : Hébergement d'urgence, banque alimentaire, repas communautaires, halte-chaleur (novembre à avril)
- **Contact** : 514 327-0200 | info@lamourenaction.org

Armée du Salut – Abri d'Espoir (L')

- **Localisation** : Montréal

- **Services** : Refuge d’urgence pour femmes, conseils psychosociaux, activités d’apprentissage et ateliers
- **Contact** : 514 934-5615 | briespoir.info@salvationarmy.ca

Association d’Entraide Le Chaînon

- **Adresse** : 4373, avenue de l’Esplanade, Le Plateau-Mont-Royal
- **Services** : Maison d’hébergement temporaire pour femmes, écoute, référence, soutien à l’orientation, hébergement d’urgence (3 nuits)
- **Contact** : 514 845-0151 | secretariat@lechainon.org

Auberge Madeleine

- **Localisation** : Montréal
- **Services** : Hébergement court terme pour femmes, accompagnement dans les démarches, ateliers artistiques
- **Contact** : 514 597-1499 | administration@aubergemadeleine.org

Cap St-Barnabé – Refuge Étape (Couples / Femmes / Hommes)

- **Adresse** : 2345, rue de Chambly, Mercier—Hochelaga-Maisonneuve

- **Services** : Hébergement d’urgence, repas, douches, buanderie, suivi psychosocial, aide au logement, animaux acceptés (un par personne)
- **Contact** : 514 251-2081 | info@capstbarnabe.org

Centre des Femmes de Convictions de Montréal

- **Adresse** : 590, boulevard Crémazie Est, Ahuntsic-Cartierville
- **Services** : Hébergement d’urgence pour femmes adultes, repas, buanderie, relation d’aide et accompagnement
- **Contact** : 514 381-6046 | admission@femmesdeconvictions.org

Chez Doris – Fondation du Refuge pour Femmes

- **Adresse** : 1437, rue Chomedey, Ville-Marie
- **Services** : Hébergement d’urgence pour femmes, maximum 30 nuits, vestiaire, douches, salle d’intervention
- **Contact** : 514 937-2341 | info@chezdoris.org

Foyer pour Femmes Autochtones de Montréal

- **Localisation** : Montréal
- **Services** : Hébergement jusqu’à 3 mois, repas, vêtements, soutien juridique, ateliers culturels
- **Contact** : 1 866 403-4688 | nakuset@nwsm.info

582 - Comment se sortir de l’itinérance?

Maison Benoît-Labre – Halte-Chaleur

- **Localisation** : Le Sud-Ouest
- **Services** : Centre de jour, repas, collations, navette vers la ressource, animaux acceptés
- **Contact** : 514 891-5973 | info@benedictlabre.org

Maison du Père – Hébergement et Pavillon Robert-Lemaire

- **Adresse** : 550, boulevard René-Lévesque Est, Ville-Marie
- **Services** : Hébergement à court terme, repas, douches, intervention psychosociale, logements sociaux pour hommes de 50+
- **Contact** : 514 845-0168 | info@maisondupere.org

Mission Bon Accueil – Centre d'Accueil et Référencement

- **Adresse** : 1490, rue Saint-Antoine Ouest, Ville-Marie
- **Services** : Hébergement d'urgence, repas pour hébergés, réinsertion socioprofessionnelle
- **Contact** : 514 935-6396 | info@missionba.com

Mission Old Brewery – Pavillons Patricia Mackenzie & Webster

- **Adresse** : 1301, boulevard De Maisonneuve Est / 915, rue Clark, Ville-Marie

- **Services** : Hébergement d’urgence pour hommes et femmes, accompagnement psychosocial, programmes de transition et réinsertion, premiers épisodes d’itinérance
- **Contact** : 514 526-6446 / 514 798-2244 | intervention-pmp@missionoldbrewery.ca / info@missionoldbrewery.ca

Halte-Chaleur Lucien-Saulnier

- **Adresse** : 155, rue Notre-Dame Est, Ville-Marie
- **Services** : Halte-chaleur, espaces séparés pour hommes et femmes, collations, intervenants sur place
- **Contact** : Non spécifié

Porte Ouverte Montréal (Centre et Halte-Chaleur)

- **Adresse** : 3535, avenue du Parc, Le Plateau-Mont-Royal
- **Services** : Refuge, centre de services, repas, buanderie, douches, distribution de produits d’hygiène, halte-chaleur
- **Contact** : 514 939-1970 | info@opendoortoday.org

Prévention Côte-des-Neiges–Notre-Dame-de-Grâce – Halte-Chaleur

- **Adresse** : 5845, boulevard Décarie

584 - Comment se sortir de l’itinérance?

- **Services** : Halte-chaleur, refuge de nuit, repas, buanderie, douches, appui aux démarches, clinique RAMQ occasionnelle
- **Contact** : 514 664-2152 | www.preventioncdnndg.org

Projets Autochtones du Québec – Refuges d'Urgence 1 & 2

- **Adresses** : 169, rue de la Gauchetière Est / 2060, rue Saint-Dominique, Ville-Marie
- **Services** : Hébergement d'urgence, étages séparés pour hommes et femmes, soutien psychosocial, priorité personnes autochtones
- **Contact** : 514 879-3310 | sheltercaseworker@paqc.org

Refuge – Hôtel-Dieu de Montréal

- **Adresse** : 3840, rue Saint-Urbain, Plateau-Mont-Royal
- **Services** : Hébergement pour personnes en situation d'itinérance, étage femmes, animaux acceptés, lits partagés
- **Contact** : 438 835-5248 | infohiver@missionba.com

Refuge Cap

- **Adresse** : 1475, avenue Bennett, Mercier—Hochelaga-Maisonneuve
- **Services** : Hébergement d'urgence de nuit, repas, douches, buanderie, écoute et référence, animaux acceptés

- **Contact** : 514 251-2081 poste 100 | info@capstbarnabe.org

Refuge Hochelaga

- **Adresse** : 4567, rue Hochelaga, Mercier—Hochelaga-Maisonneuve
- **Services** : Centre de jour et refuge, repas, douches, hébergement de transition, travaux communautaires, animaux acceptés
- **Contact** : 514 251-2081 poste 102/103 | info@capstbarnabe.org

Refuge Mitshuap Montréal

- **Adresse** : 2154, rue Sainte-Catherine Ouest, Ville-Marie
- **Services** : Hébergement par et pour personnes autochtones, repas, chaises de repos, équipe d'intervention
- **Contact** : 438 466-2325 | mitshuapmontreal@gmail.com

La Rue des Femmes

- **Adresse** : 1050, rue Jeanne-Mance, Ville-Marie
- **Services** : Centre de jour et hébergement d'urgence pour femmes, repas, soins, soutien, intervention, accompagnement

586 - Comment se sortir de l'itinérance?

- **Contact** : 514 284-9665 | info@laruedesfemmes.org

588 - Comment se sortir de l’itinérance?

Références

1. Gaetz, S., Dej, E., Richter, T., & Redman, M. (2016). *The State of Homelessness in Canada 2016*. Canadian Observatory on Homelessness Press.
2. Roy, L., Crocker, A., Nicholls, T., Latimer, E., & Ayllon, A. (2014). “Profiles and trajectories of homeless adults with mental illness.” *BMJ Open*, 4(12).
3. Pauly, B., Reist, D., Schactman, C., & Belle-Isle, L. (2013). *Housing and Harm Reduction: A Policy Framework*. University of Victoria.
4. Fauvelle, C., & Moreau, N. (2020). *L’itinérance au Québec : État des lieux 2020*. Gouvernement du Québec.
5. National Alliance to End Homelessness. (2023). *State of Homelessness: 2023 Edition*.
6. Hopper, E. K., Bassuk, E., & Olivet, J. (2010). “Shelter from the Storm: Trauma-informed care in homelessness services settings.” *The Open Health Services and Policy Journal*, 3(1).
7. Fitzpatrick, S., Pawson, H., Bramley, G., & Wood, J. (2021). *Homelessness Monitor 2021*. Crisis UK.
8. Tsemberis, S. (2010). *Housing First: The Pathways Model to End Homelessness for People with Mental Illness and Addiction*. Hazelden Press.

9. Gaetz, S., Dej, E., Richter, T., & Redman, M. (2016). *The State of Homelessness in Canada 2016*. Canadian Observatory on Homelessness Press.
(Analyse détaillée des causes structurelles et trajectoires d'itinérance.)

10. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS). (2022). *Plan d'action interministériel en itinérance 2021-2026*. Gouvernement du Québec.
(Document de référence sur les causes, les politiques et les objectifs de sortie de l'itinérance.)

11. Aubry, T., Goering, P., Veldhuizen, S., et al. (2016). *A Randomized Controlled Trial in Five Canadian Cities of the Effectiveness of Housing First with Assertive Community Treatment for Persons with Serious Mental Illness*. *Psychiatric Services*, 67(3).
(Étude canadienne majeure démontrant l'efficacité du Housing First.)

12. Tsemberis, S. (2010). *Housing First: The Pathways Model to End Homelessness for People with Mental Illness and Addiction*. Hazelden Publishing.
(Ouvrage fondateur du modèle Housing First.)

13. Hopper, E. K., Bassuk, E., & Olivet, J. (2010). "Shelter from the Storm: Trauma-Informed Care in Homelessness Services Settings." *The Open Health Services and Policy Journal*, 3(1).

(Description rigoureuse de l’approche informée par les traumas.)

14. Canadian Alliance to End Homelessness. (2023). *What Works: Proven Approaches to Prevent and End Homelessness*.
(Document recensant les meilleures pratiques basées sur la recherche.)

15. Pauly, B., Wallace, B., Pagan, F., & McCall, J. (2021). *Reducing Harm, Supporting Recovery: A Comprehensive Guide to Harm Reduction in Homelessness Services*. University of Victoria, Centre for Addictions Research.
(Approches de réduction des méfaits validées scientifiquement.)

16. O’Campo, P., Stergiopoulos, V., Nir, P., & al. (2015). “How Does Social Support Affect Homelessness? A Systematic Review.” *PLoS ONE*, 10(3).
(Étude sur le rôle central du réseau social dans la prévention et la sortie de l’itinérance.)

17. Crisis UK. (2021). *The Homelessness Monitor 2021*.
(Étude exhaustive sur les causes multifactorielle de l’itinérance, incluant économie, politiques et santé mentale.)

18. Kuhn, R., & Culhane, D. (1998). *Applying Cluster Analysis to Test a Typology of Homelessness*. *American Journal of Community Psychology*, 26(2).

(Classification historique des différents parcours et profils d'itinérance — toujours pertinente.)

19. Gaetz, S., Dej, E., Richter, T., & Redman, M. (2016). *The State of Homelessness in Canada 2016*. Canadian Observatory on Homelessness Press.
20. Fauvelle, C., & Moreau, N. (2020). *L'itinérance au Québec : État des lieux 2020*. Gouvernement du Québec.
21. Aubry, T., et al. (2016). *Effectiveness of Housing First in Five Canadian Cities*. *Psychiatric Services*.
22. Tsemberis, S. (2010). *Housing First: The Pathways Model*. Hazelden Publishing.
23. Gaetz, S., Schwan, K., & Redman, M. (2018). *Canadian Definition of Homelessness*. Canadian Observatory on Homelessness.
24. O'Campo, P., Stergiopoulos, V., et al. (2015). "How Does Social Support Affect Homelessness?" *PLoS ONE*.
25. Crisis UK. (2021). *The Homelessness Monitor*. Canadian Alliance to End Homelessness (CAEH). (2023). *What Works to End Homelessness*.
26. Gaetz, S., Dej, E., Richter, T., & Redman, M. *The State of Homelessness in Canada*. Canadian Observatory on Homelessness.

27. Aubry, T., Goering, P., Veldhuizen, S., et al. *A Randomized Controlled Trial of Housing First*. Psychiatric Services.

28. Schwan, K., et al. *Pan-Canadian Women's Homelessness Study*. Canadian Observatory on Homelessness.

29. Canadian Alliance to End Homelessness. *What Works: Proven Approaches to End Homelessness*.

30. Tsemberis, S. *Housing First: The Pathways Model to End Homelessness*. Hazelden Publishing.

31. Kuhn, R., & Culhane, D. "Applying Cluster Analysis to a Typology of Homelessness." American Journal of Community Psychology.

32. Pauly, B. et al. *Harm Reduction and Homelessness: Evidence and Practice*. University of Victoria.

33. Gaetz, S., Schwan, K., Redman, M. *Canadian Definition of Homelessness*. Canadian Observatory on Homelessness.

34. Gaetz, S., O'Grady, B., Kidd, S., & Schwan, K. *Without a Home: The National Youth Homelessness Survey*.

35. Fauvelle, C., & Moreau, N. *L'itinérance au Québec : État des lieux*. Gouvernement du Québec.

36. Schwan, K., et al. *Pan-Canadian Women's Homelessness Study*.

37. O’Campo, P., Stergiopoulos, V., et al. “How Does Social Support Affect Homelessness?” PLoS ONE.

38. Canadian Alliance to End Homelessness. *What Works to End Homelessness*.

39. Nichols, N., & Doberstein, C. *Exploring Effective Systems Responses to Youth Homelessness*.

40. Gaetz, S., Dej, E., Richter, T., & Redman, M. (2016). *The State of Homelessness in Canada 2016*. Canadian Observatory on Homelessness Press.

41. Aubry, T., Farrell, S., Hwang, S., & Calhoun, M. (2013). *Identifying Patterns of Homelessness: A Cluster Analysis*. Canadian Journal of Public Health.

42. Kuhn, R. & Culhane, D. (1998). *Applying Cluster Analysis to Test a Typology of Homelessness*. American Journal of Community Psychology.

43. Pauly, B., Wallace, B., & Barber, K. (2018). *Stemming the Tide of Cyclical Homelessness: Systems Failures and the Need for Integrated Responses*. University of Victoria.

44. Tsemberis, S. (2010). *Housing First: The Pathways Model to End Homelessness for People with Mental Illness and Addiction*. Hazelden Publishing.

45. Stergiopoulos, V., et al. (2015). *Effectiveness of Housing First in Reversing Chronic and Cyclical*

Homelessness: Findings from the At Home/Chez Soi Study. Psychiatric Services.

46. Gaetz, S., O'Grady, B., Kidd, S., & Schwan, K. (2016). *Without a Home: The National Youth Homelessness Survey*. Canadian Observatory on Homelessness.
47. Schwan, K., Redman, M., French, D., et al. (2020). *Preventing Youth Homelessness: An International Review of Evidence*. Canadian Observatory on Homelessness.
48. Hébert, M., & Tourigny, M. (2022). *Itinérance des jeunes au Québec : enjeux, profils et trajectoires*. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).
49. Aubry, T., Farrell, S., & Kerr, D. (2021). *Housing First for Youth (HF4Y): Evidence and Outcomes*. University of Ottawa.
50. Walsh, C., MacDonald, S., & Lavoie, J. (2015). *Family Homelessness in Canada: Causes and Policy Responses*. Journal of Social Policy.
51. Bassuk, E., Richard, M., & Tsertsvadze, A. (2015). *The Impact of Homelessness on Children: Systematic Review of the Literature*. American Journal of Public Health.
52. Morton, M., Dworsky, A., & Samuels, G. (2017). *Missed Opportunities: Youth Homelessness in America*. Chapin Hall, University of Chicago.

53. Crépeau, F., & Nakache, D. (2008). *Hidden Immigration Status and Homelessness: Barriers to Services and Rights in Canada*. McGill University.

54. Canadian Council for Refugees (CCR). (2023). *Housing Challenges for Refugees and Migrants in Canada*.

55. Schwan, K., et al. (2020). *The State of Homelessness in Canada: Immigration, Refugees, and Housing Inequality*. Canadian Observatory on Homelessness.

56. Simich, L., & Hamilton, H. (2015). *Forced Migration, Trauma, and Homelessness: Impacts on Mental Health*. Journal of Immigrant & Refugee Studies.

57. International Organization for Migration (IOM). (2019). *Migrants and Homelessness: Global Trends and Protection Concerns*.

58. UNHCR Canada (2022). *Refugee Housing and Integration Gaps in Canada*.

59. Kilkey, M., & Palenga-Möllenbeck, E. (2016). *Family Migration, Gender, and Precarity: Housing and Labour Exploitation Among Migrants*. Routledge.

60. National Aboriginal Housing Association (NAHA). (2009). *A Blueprint to End First Nations Homelessness in Canada*.

61. Belanger, Y., Awosoga, O., & Head, G. (2013). *Homelessness, Urban Aboriginal People, and the Need for a National Enumeration*. Aboriginal Policy Studies.

62. Thistle, J. (2017). *Indigenous Definition of Homelessness in Canada*. Canadian Observatory on Homelessness.

63. Christenson, E., et al. (2021). *Urban Indigenous Homelessness and Structural Racism: Impacts and Pathways*. Journal of Social Issues.

64. Brown, J., & McCallum, M. (2020). *The Intergenerational Trauma of Residential Schools and Its Links to Homelessness*. Canadian Social Work Review.

65. Patrick, C. (2014). *Aboriginal Homelessness in Canada: A Literature Review*. Canadian Homelessness Research Network.

66. Institute of Urban Indigenous Health. (2019). *Culturally Grounded Housing First: Indigenous Approaches to Ending Homelessness*.

67. Gaetz, S. et Dej, E. (2017). *A Guide to the Canadian Definition of Homelessness*. Canadian Observatory on Homelessness.

68. Observatoire canadien sur l'itinérance (2021). *Canadian Housing First Toolkit*.

69. Rapport du Vérificateur général du Canada (2023). *Programmes fédéraux de logement : analyse des lacunes et impacts sur les populations vulnérables*.

70. Gouvernement du Québec – MSSS (2022). *Portrait de l'itinérance au Québec : données statistiques et facteurs de risque*.

71. Fédération canadienne des municipalités (2020). *La crise du logement au Canada : causes et solutions*.

72. UN-Habitat (2022). *Global Homelessness and Urban Inequality Report*.

73. Livingston, J.D. (2020). *Mental Illness, Trauma and Homelessness: Intersections and Pathways*.

74. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) (2023). *Violence, trauma et itinérance : facteurs de vulnérabilité*.

75. Commission de la santé mentale du Canada (2019). *Santé mentale et itinérance : enjeux et interventions*.

76. Women's Shelters Canada (2021). *Violence conjugale et risque d'itinérance pour les femmes*.

77. Gaetz, S., Dej, E., Richter, T., & Redman, M. *The State of Homelessness in Canada*. Canadian Observatory on Homelessness, 2023.

78. Roy, L., Crocker, A., Nicholls, T. *Trauma, Violence and Homelessness: A Systematic Review*. Journal of Social Issues, 2022.

79. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). *Itinérance et violence : enjeux de santé publique*, 2021.

80. ONU Femmes. *Violence domestique et itinérance : comprendre les liens*, 2020.

81. Hopper, E., Bassuk, E., & Olivet, J. *Trauma-Informed Care in Homelessness Services*. American Journal of Orthopsychiatry, 2019.

82. Gaetz, S., Schwan, K., Redman, M. *Transitions from Child Protection to Homelessness*. Canadian Observatory on Homelessness, 2022.

83. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. *Sorties d'hôpitaux et itinérance : enjeux et pratiques*, 2021.

84. Public Safety Canada. *Reintegration Challenges After Incarceration*, 2020.

85. Aubry, T., Nelson, G., & Tsemberis, S. *Housing First for People Leaving Institutions*. Journal of Community Psychology, 2019.

86. Observatoire québécois des inégalités. *Jeunes sortant de la DPJ : vulnérabilités et risques d'itinérance*, 2023.

87. Anderson, I. *Homelessness and Identity: The Impact of Social Exclusion*.

88. Baumeister, R. *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard*.

89. Corrigan, P. *On the Stigma of Mental Illness*.

90. Gaetz, S. *The Real Cost of Homelessness: Still Misunderstood*.

91. Leary, M. *The Social Psychology of the Self*.

92. Phipps, M. *Resilience and Homelessness: Rebuilding Personal Identity*.

93. Wong, Y. *Homelessness, Stigma and Identity Reconstruction*.

94. Baumeister, R. *The Need to Belong: Human Motivation and Social Connection*.

95. Gaetz, S. *Pathways Out of Homelessness: Social Supports and Community Integration*.

96. Kawachi, I. *Social Isolation and Health: Pathways and Interventions*.

97. Milburn, N. *Homelessness, Social Networks and Reconnection Strategies*.

98. Padgett, D. *Housing First and the Role of Social Support in Recovery*.

99. Rokach, A. *Loneliness and Homelessness: Psychological Perspectives*.

100. Wong, Y. *Community Belonging and Social Reintegration for People Experiencing Homelessness*.

101. Barrow, S. *Homelessness and the Criminal Justice System*.

102. Gaetz, S. *Criminalization of Homelessness in Canada*.

103. Herring, C. *The Roots and Impacts of Urban Encampment Policing*.

104. O'Grady, B. *Being Homeless: Interactions with the Police and Municipal Bylaws*.

105. Sylvestre, M. *Policing Homelessness: Social Control and Human Rights Issues*.

106. Watson, D. *Homeless Courts and Alternative Justice Approaches*.

107. Willse, C. *The Poverty of Homelessness: Modern Policies and Urban Regulation*.

108. Chamberlain, C. *Steps Toward Exiting Homelessness: A Practical Framework*.

109. Gaetz, S. *Pathways Toward Stability: First Steps for People Experiencing Homelessness*.

110. Herman, D. *Recovery and Personal Agency in Homeless Populations*.

111. Kidd, S. *Building Hope and Motivation in Homeless Youth and Adults*.

112. Padgett, D. *Housing, Recovery, and the Process of Regaining Control*.

113. Wong, Y. *Empowerment and First Steps Out of Homelessness*.

114. Canadian Observatory on Homelessness. *Understanding Homelessness: Basic Needs and Emergency Responses*.

115. Organisation mondiale de la santé. *Déterminants sociaux de la santé et vulnérabilité*.

116. Gaetz, S. *Housing First and Stabilization Pathways*.

117. Mental Health Commission of Canada. *Homelessness, Trauma and Recovery*.

118. YMCA & Centres communautaires du Canada. *Services essentiels pour personnes en situation d'itinérance*.

119. Gaetz, S. *Homelessness, Safety and Pathways to Stability*.

120. Canadian Observatory on Homelessness. *Safety Risks Among Homeless Populations*.

602 - Comment se sortir de l’itinérance?

121. Mental Health Commission of Canada. *Trauma, Mental Health and Vulnerability*.

122. Médecins du Monde. *Réduction des méfaits et interventions de proximité*.

123. YMCA et centres communautaires. *Mesures de sécurité pour personnes en situation d'itinérance*.

124. Canadian Observatory on Homelessness. *Stability Pathways and Daily Anchoring Strategies*.

125. Gaetz, S. *The Role of Day Centres in Homelessness Recovery*.

126. Mental Health Commission of Canada. *Building Trust and Routine in Vulnerable Populations*.

127. YMCA & Community Programs. *Establishing Safe Anchors for People Experiencing Homelessness*.

128. Médecins du Monde. *Lieux de répit, continuité et intervention de proximité*.

129. Canadian Observatory on Homelessness. *Homelessness in Canada: Key Statistics and Service Models*.

130. Gaetz, S. et al. *The State of Homelessness in Canada*. Toronto: COH Press.

131. Gouvernement du Canada. *Prestations, logements sociaux et programmes de soutien communautaire*.

132.
Institut national de santé publique du Québec. *L'itinérance au Québec : enjeux de santé publique*.
133.
Mills, C. & O'Carroll, A. *Improving Access to Healthcare for People Experiencing Homelessness*.
134.
Services 211 Canada. *Répertoire national des ressources sociales et communautaires*.
135.
136. Canadian Observatory on Homelessness. *Emergency Shelter Systems and Best Practices*.
137.
138. Gaetz, S. & Dej, E. *Understanding Emergency Homeless Shelters in Canada*.
139.
140. Gouvernement du Québec. *Réseau des ressources d'hébergement d'urgence et de transition*.
141.
142. Toronto Shelter Support and Housing Administration. *Shelter Standards and Guidelines*.
143.
144. Institut national de santé publique du Québec. *Interventions d'urgence en contexte d'itinérance*.
145.
Wynne, A. *Shelter Access and Crisis Response Models in Urban Canada*.
146.
147. Gouvernement du Québec. *Programme de soutien aux organismes communautaires – Itinérance*.
148.

149. Observatoire canadien sur l'itinérance. *Service Provision Standards in Homelessness Support*.
150.
151. Lauberivière. *Services communautaires et soutien de jour*.
152.
153. Old Brewery Mission. *Meals, Hygiene and Daytime Support Programs*.
154.
155. Dans la Rue. *Services pour jeunes en situation d'itinérance*.
156.
Réseau 211 Québec. *Alimentation, hygiène, vêtements : ressources d'urgence*.
157. Réseau communautaire de santé et d'intervention de rue du Québec

158. Direction de santé publique du Québec

159. Programmes de réduction des méfaits des centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS et CIUSSS)

160. Publications sur les cliniques mobiles en milieu urbain au Canada

161. Travaux en santé publique portant sur l'accès aux soins pour les populations marginalisées

162. Rapports communautaires provenant d'organismes tels que Médecins du Monde Canada, CACTUS Montréal, et les réseaux de travail de rue du Québec

163. Centres de jour communautaires du Québec

164. Rapports d'organismes en itinérance (Mission Old Brewery, Maison du Père, Lauberivière, Centre Le Havre, etc.)

165. Études en travail social et réinsertion communautaire portant sur l'importance de l'accompagnement individualisé

166. Publications des CISSS/CIUSSS concernant les partenariats entre centres de jour et services publics

167. Travaux en santé mentale communautaire sur les stratégies de réduction de l'isolement social

168. Charte des droits et libertés de la personne du Québec

169. Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (aide sociale, programmes d'assistance)

170. Régie de l'assurance maladie du Québec (droits sanitaires et accès aux soins)

171. Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

172. Publications des organismes juridiques communautaires du Québec

173. Rapports d'organismes en défense des droits des personnes en situation d'itinérance

606 - Comment se sortir de l'itinérance?

174. Charte des droits et libertés de la personne du Québec

175. Code civil du Québec

176. Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

177. Ressources juridiques communautaires spécialisées dans la défense des droits sociaux

178. Organismes en itinérance œuvrant en protection des droits fondamentaux

179. Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale du Québec. *Programmes d'aide financière de dernier recours*.

180. Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse. *Droits des personnes en situation de vulnérabilité*.

181. Centres communautaires d'aide et d'accompagnement au revenu. *Guides pratiques pour la révision administrative*.

182. Organismes de défense des droits sociaux. *Comprendre l'aide sociale : outils pour intervenants et usagers*.

183. Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). *Remplacement de la carte d'assurance-maladie*.

184. Directeur de l’état civil du Québec. *Obtention d’un certificat de naissance*.

185. Service Canada. *Numéro d’assurance sociale : procédures de demande et de remplacement*.

186. Organismes communautaires en itinérance. *Guides pratiques d’accompagnement administratif*.

187. Gouvernement du Québec, « Programme d’aide sociale et Programme de solidarité sociale ». Québec

188. Gouvernement du Québec, « Montants des prestations d’aide sociale chaque mois ». Québec

189. Gouvernement du Québec, « Monthly benefit amounts under the Social Solidarity Program ». Québec

190. Gouvernement du Québec, « Online services – Last-resort financial assistance ». Québec

191. Revenu Québec, « You Start Receiving Last-Resort Financial Assistance … ». Revenu Québec

192. Revenu Québec, « Shelter Allowance Program ». Revenu Québec

193. Gouvernement du Canada / Québec, « The Governments of Canada and Quebec reach an agreement … unsheltered homelessness ». Gouvernement du Canada

194. Communiqué “Fighting homelessness: $50 million … 205 projets au Québec”. Gouvernement du Canada+1

195. Gouvernement du Québec, Plan d’action interministériel en itinérance 2021-2026. Santé et Services sociaux du Québec+1

196. Mise à jour économique Québec (novembre 2023). Contenu Québec

197. Gouvernement du Québec, « Programme de soutien aux pratiques policières concertées en itinérance et en santé mentale ». Contenu Québec

198. Centraide du Grand Montréal, « Emergency Homelessness Assistance Fund ». Centraide du Grand Montréal

199. Réseau SOLIDARITÉ Itinérance du Québec (RSIQ), présentation et plaidoyer. RSIQ

200. Accueil Bonneau, « Multi-Service Centre – services financiers et réaffiliation ». Accueil Bonneau

201. RAPS IM, rapport critique sur l’aide sociale. rapsim.org

202. Gouvernement du Québec, « Programme d’aide sociale et Programme de solidarité sociale ». Québec

203. Gouvernement du Québec, « Montants des prestations d’aide sociale chaque mois ». Québec

204. Gouvernement du Québec, « Monthly benefit amounts under the Social Solidarity Program ». Québec

205. Gouvernement du Québec, « Online services – Last-resort financial assistance ». Québec

206. Revenu Québec, « You Start Receiving Last-Resort Financial Assistance … ». Revenu Québec

207. Revenu Québec, « Shelter Allowance Program ». Revenu Québec

208. Gouvernement du Canada / Québec, « The Governments of Canada and Quebec reach an agreement … unsheltered homelessness ». Gouvernement du Canada

209. Communiqué “Fighting homelessness: $50 million … 205 projets au Québec”. Gouvernement du Canada+1

210. Gouvernement du Québec, Plan d’action interministériel en itinérance 2021-2026. Santé et Services sociaux du Québec+1

211. Mise à jour économique Québec (novembre 2023). Contenu Québec

212. Gouvernement du Québec, « Programme de soutien aux pratiques policières concertées en itinérance et en santé mentale ». Contenu Québec

610 - Comment se sortir de l’itinérance?

213. Centraide du Grand Montréal, « Emergency Homelessness Assistance Fund ». Centraide du Grand Montréal

214. Réseau SOLIDARITÉ Itinérance du Québec (RSIQ), présentation et plaidoyer. RSIQ

215. Accueil Bonneau, « Multi-Service Centre – services financiers et réaffiliation ». Accueil Bonneau

216. RAPS IM, rapport critique sur l'aide sociale. rapsim.org

217. Aubry, T., Nelson, G., & Tsemberis, S. (2015). *Housing First for People with Severe Mental Illness Who Are Homeless: A Review of the Research and Findings from the At Home/Chez Soi Demonstration Project*.

218. Gaetz, S., Dej, E., Richter, T., & Redman, M. (2016). *The State of Homelessness in Canada*. Canadian Observatory on Homelessness.

219. Gouvernement du Canada. *Stratégie nationale sur le logement*. Ottawa.

220. Gouvernement du Québec — Société d'habitation du Québec (SHQ). *Habitation à loyer modique (HLM)*.

221. Padgett, D. K., Henwood, B. F., & Tsemberis, S. J. (2016). *Housing First: Ending Homelessness, Transforming Systems, and Changing Lives*.

222. Société canadienne d’hypothèques et de logement (SCHL). *Logement social et communautaire*.

223. Woodhall-Melnik, J., & Dunn, J. R. (2016). *A Systematic Review of Outcomes Associated with Participation in Housing First Programs*.

224. Canadian Observatory on Homelessness. (2019). *Understanding Financial Literacy and Budgeting Among Individuals Exiting Homelessness*.

225. Gaetz, S., Dej, E., Richter, T., & Redman, M. (2016). *The State of Homelessness in Canada*.

226. Gouvernement du Québec — Ministère du Travail, de l’Emploi et de la Solidarité sociale. *Programmes d’aide sociale et mesures de soutien*.

227. Social Research and Demonstration Corporation. (2020). *Financial Empowerment and Budget Coaching for Vulnerable Populations*.

228. United Way Centraide. (2018). *Financial Literacy Programs for Low-Income Households*.

229. Wong, Y.-L. R., & Hillier, A. (2021). *Financial Stability and Housing Retention Among Formerly Homeless Individuals*.

230. Canadian Observatory on Homelessness. (2018). *Food Insecurity and Homelessness*.

231. Gaetz, S., Dej, E., Richter, T., & Redman, M. (2016). *The State of Homelessness in Canada*.

232. Lazarus, L. et al. (2020). *Food Access Among Individuals Transitioning Out of Homelessness*. Journal of Public Health.

233. Moisson Montréal. (2023). *L'insécurité alimentaire au Québec : tendances et besoins*.

234. Power, E. (2020). *Food Deserts and Nutrition Inequality in Urban Canada*.

235. Tarasuk, V., Mitchell, A., & Dachner, N. (2020). *Household Food Insecurity in Canada*. PROOF Food Insecurity Policy Research.

236. United Way Centraide Canada. (2019). *Community Food Programs and Their Impact*.

237. Canadian Mental Health Association (CMHA). (2020). *Mental Health and Homelessness*.

238. Gaetz, S., Dej, E., Richter, T., & Redman, M. (2016). *The State of Homelessness in Canada*.

239. Hwang, S. W. (2001). *Health Care Access Among Homeless Individuals*. Journal of Health Services Research.

240. Kerman, N., Sylvestre, J., & Aubry, T. (2020). *Mental Health Recovery and Housing Stability Among Formerly Homeless Adults*.

241. National Alliance to End Homelessness. (2017). *The Role of Health Care in Ending Homelessness*.

242. Padgett, D. K. (2007). *Trauma and Mental Health in Homeless Populations*.

243. Société de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). *Accès aux soins pour les personnes vulnérables*.

244. World Health Organization (WHO). (2018). *Mental Health Promotion and Mental Well-Being*.

245. Canadian Observatory on Homelessness (2017). *Social Inclusion and Homelessness Recovery*.

246. Gaetz, S., Dej, E., Richter, T., & Redman, M. (2016). *The State of Homelessness in Canada*.

247. Kidd, S. A. (2012). *Loneliness and Social Isolation in Homeless Populations*.

248. Latimer, E. et al. (2014). *Social Integration Outcomes in Housing First Programs*.

249. Mental Health Commission of Canada (MHCC). (2019). *The Importance of Peer Support in Recovery*.

250. Padgett, D. K., Henwood, B., & Tsemberis, S. (2016). *Housing First: Ending Homelessness, Transforming Systems, and Changing Lives*.

251. Wong, Y.-L. R. (2018). *Community-Based Interventions to Reduce Isolation Among Vulnerable Adults*.

252. Gaetz, S., Dej, E., Richter, T., & Redman, M. (2016). *The State of Homelessness in Canada*. Canadian Observatory on Homelessness.

253. Latimer, E. et al. (2019). *Housing First – Études sur la stabilité résidentielle et la réinsertion*. Université McGill.

254. Grenier, A. et al. (2021). *Aging and Homelessness: Community Integration and Social Inclusion*. Journal of Social Distress.

255. Roy, L., Crocker, A., Nicholls, T. (2020). *Social Support and Recovery Pathways in Homeless Populations*. Canadian Journal of Community Mental Health.

256. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2022). *Itinérance et liens sociaux : facteurs de risque et de protection*.

257. Canadian Observatory on Homelessness. (2021). *Peer Support Approaches in Homelessness Services*.

258. Boisvert, R., Martin, L., Grosek, M. (2018). *Peer Support and Recovery: A Qualitative Analysis*. American Journal of Psychiatric Rehabilitation.

259. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2020). *Itinérance : participation sociale et rôle des pairs aidants*.

260. Watson, D. P. et al. (2021). *The Role of Peer Support in Housing Stability and Mental Health Recovery*. Psychiatric Services.

261. YMCA Canada. (2022). *Group Supports and Community Integration Initiatives for Individuals Experiencing Homelessness*.

262. Gaetz S., Dej E., Richter T., Redman M. *The State of Homelessness in Canada*. Canadian Observatory on Homelessness.

263. Moffatt K. *Helping Families Heal: Social Work with Families in Transition*. University of Toronto Press.

264. Nicholas D., Roberts L. “Family Reunification in the Context of Homelessness.” *Journal of Social Work Practice*.

265. Thistle J. *Indigenous Definition of Homelessness in Canada*. Canadian Observatory on Homelessness Press.

266. Hébert M., Fleury M.-J. « Parcours de crise, soutien et rupture familiale chez les personnes en situation d’itinérance ». *Revue québécoise de psychologie*.

267. APA. *Guidelines for Psychological Practice with Families*.

268. Wesselmann E., Williams K. “Reconciliation and Social Reconnection: Psychological Processes.” *Social and Personality Psychology Compass*.

269. Marlatt G., Donovan D. *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*.

270. Prochaska J., DiClemente C. *Stages of Change Model*.

271. Canadian Centre on Substance Use and Addiction (CCSA). *Substance Use and Harm Reduction Frameworks*.

272. Pauly B. et al. « Housing First and Harm Reduction: A Model for Effective Intervention ». *Journal of Social Distress and the Homeless*.

273. Greer A. et coll. « Les services de réduction des méfaits au Canada ».

274. SAMHSA. *Treatment Improvement Protocols* (TIP Series).

275. Heather N. “Perspectives on Harm Reduction and Treatment.” *Addiction Research & Theory*.

276. Tsemberis S. *Housing First: The Pathways Model to End Homelessness for People with Mental Illness and Addiction*.

277. Koob G., Volkow N. “Neurobiology of Addiction.” *The Lancet Psychiatry*.

278. Leshner A. “Addiction Is a Brain Disease, and It Matters.” *Science*.

279. Hyman S. *The Neurobiology of Addiction: An Overview*.

280. Mate G. *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*.

281. Canadian Centre on Substance Use and Addiction (CCSA).

282. SAMHSA. *Understanding Substance Use Disorders*.

283. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score* (traumas et dépendances).

284. Brewer J. *The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones*.

285. SAMHSA. *National Survey of Substance Abuse Treatment Services*.

286. Canadian Centre on Substance Use and Addiction (CCSA). *Continuum of Care for Substance Use*.

618 - Comment se sortir de l’itinérance?

287. Tsemberis S. *Housing First: The Pathways Model*.

288. Marlatt G., Donovan D. *Relapse Prevention*.

289. Pauly B. et al. « Harm Reduction Services for People Experiencing Homelessness ».

290. World Health Organization. *Community-Based Rehabilitation and Addiction Services*.

291. Drake R. et al. “Integrated Treatment for Dual Disorders.”

292. Mate G. *In the Realm of Hungry Ghosts*.

293. Centre canadien sur les dépendances et l’usage de substances (CCSA).

294. Organisation mondiale de la santé (OMS) – Stratégies de réduction des méfaits.

295. Gouvernement du Canada – Programme de naloxone et prévention des surdoses.

296. Réseau juridique canadien VIH/sida – Documents sur les sites de consommation supervisée.

297. Direction régionale de santé publique de Montréal – Réduction des méfaits et itinérance.

298. Centre canadien sur les dépendances et l’usage de substances (CCSA) – Prévention des rechutes.

299. Organisation mondiale de la santé (OMS) – Addictions et interventions de suivi.

300. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) – Soutien post-traitement et prévention.

301. Canadian Mental Health Association (CMHA) – Relapse prevention strategies.

302. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) – Relapse and recovery tools.

303. Organisation mondiale de la santé (OMS) – Reconstruction psychosociale après situations de grande vulnérabilité.

304. Canadian Observatory on Homelessness – Identity rebuilding after homelessness.

305. Veterans Affairs / Homeless Programs – Meaning-making after trauma and homelessness.

306. American Psychological Association (APA) – Resilience and recovery frameworks.

307. National Alliance to End Homelessness – Post-homelessness stability and life planning.

308. Canadian Observatory on Homelessness – Self-esteem rebuilding after homelessness.

309. American Psychological Association (APA) – Self-worth and recovery frameworks.

620 - Comment se sortir de l’itinérance?

310. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances – Processus de rétablissement et identité.

311. National Alliance to End Homelessness – Psychological recovery after homelessness.

312. Organisation mondiale de la santé (OMS) – Santé mentale, résilience et reconstruction personnelle.

313. Marlatt, G. A. & Donovan, D. M. *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*.

314. Prochaska, J. O., Norcross, J. C. & DiClemente, C. C. *Changing for Good: The Stages of Change*.

315. Maslow, A. H. *Toward a Psychology of Being*.

316. Wong, P. T. P. *Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy*.

317. Canadian Observatory on Homelessness. *Guides pour la réinsertion et stabilisation post-itinérance*.

318. Herman, J. L. *Trauma and Recovery*.

319. Van der Kolk, B. A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

320. Courtois, C. A. & Ford, J. D. *Treating Complex Traumatic Stress Disorders*.

321. Canadian Observatory on Homelessness. *Mental Health and Trauma Among People Experiencing Homelessness*.

322. Najavits, L. M. *Seeking Safety: A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse*.

323. Gaetz, S., Dej, E., & Richter, T. (2016). *The State of Homelessness in Canada*. Canadian Observatory on Homelessness.

324. Fondation canadienne pour l'alphabétisation. *Littératie et inclusion sociale*.

325. Emploi et Développement social Canada. *Programmes d'aide à l'emploi et à la formation*.

326. Busch-Geertsema, V. (2013). *Housing First Europe*.

327. Snow, D. & Anderson, L. (1993). *Down on Their Luck: A Study of Homeless Street People*. University of California Press.

328. Woodhall-Melnik, J. & Dunn, J. (2016). *A systematic review of Housing First and supportive housing outcomes*.

329. Centre de crise de Québec. *Guide d'intervention en situation d'urgence psychosociale.*

330. Commission de la santé mentale du Canada. *Plans de crise et stratégies de prévention des rechutes.*

331. Fédération des OSBL d'habitation du Québec. *Maintien en logement : meilleures pratiques et outils d'accompagnement.*

332. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). *Intervenir en contexte de vulnérabilité et d'instabilité résidentielle.*

333. Réseau québécois des centres de crise. *Outils et protocoles d'intervention en situation de détresse.*

334. *Centre canadien de ressources en résilience. Stratégies de développement de la résilience en contexte de vulnérabilité sociale.*

335. Institut national de santé publique du Québec. *Bien-être, adaptation et facteurs de protection en contexte d'adversité.*

336. Réseau SOLIDARITÉ Itinérance Québec. *Sortir de l'itinérance : leviers de résilience et de rétablissement.*

337. Organisation mondiale de la santé. *Santé mentale, empowerment et stratégies d'adaptation.*

338. Société canadienne de psychologie. *Renforcement de l'estime de soi et prévention des rechutes en situation de précarité.*

339. *Fédération des maisons d'hébergement du Québec. Réseaux de soutien, relations sécuritaires et prévention des risques.*

340. Centre de recherche sur l'itinérance de Montréal. *Importance des relations prosociales dans la sortie durable de l'itinérance.*

341. Réseau Québécois des OSBL d'habitation. *Maintien en logement : bonnes pratiques et soutien communautaire.*

342. Société canadienne de psychologie. *Interactions sociales, limites personnelles et équilibre mental.*

343. Commission de la santé mentale du Canada. *Le rôle du soutien social dans la résilience et le rétablissement.*

344. *Commission de la santé mentale du Canada. Rétablissement, dignité et parcours vers la stabilité.*

345. Réseau SOLIDARITÉ Itinérance Québec. *Comprendre la sortie durable de l'itinérance.*

346. Institut national de santé publique du Québec. *Stabilité résidentielle et trajectoires d'exclusion.*

347. Centre canadien d'étude sur l'itinérance. *Transition, rétablissement et maintien en logement.*

348. Organisation mondiale de la santé. *Rétablissement psychosocial et inclusion sociale.*

349. *Gaetz, S., Dej, E., Richter, T. The State of Homelessness in Canada. Canadian Observatory on Homelessness Press.*

350. Aubry, T., Nelson, G., Tsemberis, S. *Housing First: Principles and Practice*.

351. Roy, L., Crocker, A. *Itinérance et rétablissement : comprendre les trajectoires*. Presses de l'Université du Québec.

352. Latimer, E. *Interventions communautaires et réduction des méfaits chez les personnes en situation d'itinérance*.

353. Pauly, B. *The role of small successes in recovery from homelessness*. Journal of Social Inclusion.

354. Gaetz, S., Dej, E., Richter, T. *The State of Homelessness in Canada*. Canadian Observatory on Homelessness Press.

355. Tsemberis, S. *Housing First: Ending Homelessness, Transforming Systems, and Changing Lives*.

356. Roy, L., Hurtubise, R. *Itinérance : comprendre pour mieux agir*. Presses de l'Université du Québec.

357. Pauly, B., Reist, D. *Pathways out of Homelessness: Stories of Resilience and Recovery*.

358. Nelson, G., et al. *Psychosocial Interventions and Homelessness Recovery*.

626 - Comment se sortir de l’itinérance?

Comment se sortir de l’itinérance? - 627

628 - Comment se sortir de l’itinérance?

Biographie de l’auteur

Je n’ai jamais vraiment choisi d’écrire. C’est la vie qui m’y a poussé, parfois brutalement, parfois avec douceur. J’ai longtemps cru que la santé, la nature et le corps humain étaient des domaines réservés aux médecins ou aux chercheurs. Mais quand la maladie s’est imposée dans ma propre vie, quand la

douleur et la fragilité ont pris racine dans mon quotidien, j'ai compris que comprendre, écrire et transmettre pouvaient devenir des formes de survie.

Pendant des années, j'ai vécu avec une colite ulcéreuse qui a failli m'emporter. J'ai connu la peur, la souffrance, la perte de force, mais aussi cette lumière intérieure qui pousse à continuer malgré tout. C'est dans ces moments-là que j'ai commencé à m'intéresser profondément à la biologie, à la médecine, à la nutrition et à tout ce qui touche au fonctionnement du corps humain. Je n'étais pas médecin, mais j'avais le regard de quelqu'un qui vit la maladie de l'intérieur — et c'est ce regard que j'ai voulu offrir à travers mes livres.

J'ai aussi accompagné des proches malades, notamment mon ex-femme, qui se bat contre le cancer depuis plusieurs années. J'ai vu de près la fatigue, l'injustice, mais aussi le courage silencieux de ceux qui refusent d'abandonner. Ces expériences m'ont forgé. Elles ont nourri mon humanité, mon empathie et mon besoin de parler pour ceux qui n'ont plus la force de le faire.

Écrire sur les maladies, sur le climat, sur le corps ou sur l'esprit, ce n'est pas un hasard. C'est une manière pour moi de relier les fils de la vie : la souffrance et la beauté, la science et la poésie, la raison et la foi en l'humain. Mes ouvrages ne sont pas de simples compilations d'informations ; ce sont des ponts entre la connaissance et la compassion, entre les faits et les émotions.

630 - Comment se sortir de l'itinérance?

Je suis un homme simple. J’aime la nature, les plantes, les animaux, la lumière du matin et la photographie qui fige l’instant. Je m’entraîne encore, même si l’âge et les séquelles rappellent parfois leurs limites. J’essaie de rester fidèle à ce que je crois essentiel : l’honnêteté, la bienveillance et la vérité dans ce que j’écris.

L’écriture est devenue ma manière de guérir, de comprendre et de remercier la vie, malgré tout. Je n’écris pas pour être reconnu, mais pour laisser une trace utile, pour aider à comprendre un peu mieux le monde — et peut-être, à s’y sentir moins seul.

Au-delà de mes livres, mon engagement se vit chaque jour, dans les gestes les plus simples comme dans les projets les plus exigeants. À Victoriaville, je ramasse chaque jour des déchets laissés sur les trottoirs, dans les parcs ou sur les terrains vagues. Ce n’est pas un acte héroïque, c’est un acte de respect. J’ai toujours cru que si chacun faisait sa part, même minime, la Terre respirerait un peu mieux.

Je publie souvent mes photos sur Facebook — des clichés de nature, de lumière, parfois de simples instants de vie. La photographie me permet de capter la beauté que d’autres oublient de regarder. C’est ma façon d’opposer la poésie du réel au chaos du monde moderne.

Je consacre aussi une grande partie de mon temps à l’étude du climat, de la technologie et de l’intelligence artificielle. Les modèles climatiques, les données sur la température, les

précipitations ou les anomalies thermiques me passionnent. Chaque jour, j’analyse, j’observe les tendances, j’essaie de comprendre la mécanique invisible qui relie les humains à la nature. C’est une passion autant qu’un devoir de lucidité.

Je gère plusieurs comptes sur les réseaux sociaux et de nombreuses pages Facebook. Ce n’est pas pour la visibilité, mais pour diffuser du savoir, éveiller les consciences et offrir des repères dans un monde saturé de désinformation. Mon objectif n’a jamais été de briller, mais d’éclairer, un peu, avec ce que j’ai appris.

Je donne aussi de mon temps et de mes moyens. Quand je peux, j’aide mes parents, qui ont toujours été présents pour moi, et je tends la main aux sans-abris. Donner n’est pas un acte de charité : c’est un acte d’équilibre. La société oublie trop souvent que la dignité humaine ne se mesure pas à la richesse, mais à la bonté.

Toutes ces activités — écrire, observer, donner, ramasser, publier — forment une même ligne de vie. Elles traduisent mon besoin de cohérence entre ce que je pense, ce que je dis et ce que je fais. J’essaie simplement de laisser derrière moi un monde un peu plus propre, un peu plus juste, un peu plus conscient.

Chaque graphique, chaque photo, chaque mot écrit est une trace de ce que je crois : la connaissance n’a de valeur que si elle sert à éveiller la compassion et à protéger le vivant.

632 - Comment se sortir de l’itinérance?

Je suis un écrivain autodidacte dont le parcours croise la médecine, les sciences humaines, la technologie et l'expérience personnelle. Confronté dès mon jeune âge à la maladie chronique, à la vulnérabilité sociale et aux silences institutionnels, j'ai choisi de transformer mes épreuves en un moteur de création et d'engagement. Cette démarche m'a conduit à écrire, publier et diffuser par moi-même des ouvrages qui offrent des outils de compréhension et ouvrent des espaces de réflexion collective.

Ma conviction est simple : la connaissance, lorsqu'elle touche à la santé, à la dignité humaine ou à la justice sociale, doit être accessible à toutes et à tous. Refusant les circuits traditionnels, je privilégie l'autoédition et la diffusion libre. C'est un choix éthique : partager, tendre la main à ceux qui souffrent, et redonner voix à ce qui est trop souvent tu. Je ne suis pas un auteur que l'on classe ni que l'on récupère ; je suis un homme libre, guidé par la compassion et la lucidité.

Ma trajectoire, marquée de cicatrices visibles et invisibles, traverse la maladie, les injustices sociales et le silence des institutions. De cette traversée, j'ai conservé une voix singulière : humaine, entière et indocile. J'écris depuis les marges, là où les mots ne sont pas encore déformés pour masquer le réel. Je n'écris pas depuis une tour d'ivoire, mais depuis une salle d'attente, un couloir d'hôpital, un silence assez lourd pour peser sur la poitrine.

Je publie mes ouvrages en libre accès par conviction profonde : la connaissance, lorsqu'elle touche à la vie, à la santé ou à la

dignité humaine, ne devrait jamais être considérée comme un produit de luxe. Malgré la censure, l'effacement numérique et l'indifférence institutionnelle, je poursuis mon travail — par nécessité intérieure, par fidélité à ce que j'ai vécu et à ceux que je représente. Mon style allie précision et humanité, rigueur et tendresse. Je refuse toute séparation entre le corps et l'âme, entre la science et la douleur. Mon écriture, forgée dans l'expérience personnelle de la vulnérabilité, s'ancre dans une liberté chèrement acquise — faite de nuits d'angoisse, de combats perdus et de victoires silencieuses.

Je ne prétends pas sauver le monde, mais je m'efforce de rester fidèle à ce que je sais de la douleur des autres comme de la mienne. Mon œuvre, comme ma démarche, est un appel : voir, comprendre, ressentir, agir. Même quand cela dérange. Surtout quand cela dérange.

Avant de devenir écrivain, j'ai forgé mon sens de la solidarité et du dépassement sur les terrains de sport. Capitaine en hockey et en soccer, occupant les postes centraux, j'ai remporté dix-sept médailles et participé activement à l'organisation de tournois. Cette expérience a nourri mon goût du collectif et mon esprit d'initiative — des valeurs que je transpose aujourd'hui dans mes projets d'écriture et d'engagement citoyen.

Au-delà de mes livres, je m'exprime à travers le graphisme, la réalisation vidéo, l'informatique, la publication numérique et le balado. Ces médiums me permettent de donner une voix aux

sujets marginalisés : santé mentale, itinérance, dépendances, fin de vie, revenu de base, écologie urbaine, exclusion sociale. Mon engagement n'est pas uniquement intellectuel : j'agis aussi sur le terrain, en soutenant des personnes en situation de rue, en organisant des actions de nettoyage d'espaces publics, ou encore en pratiquant la randonnée en montagne, que je conçois comme une élévation intérieure et une forme de résistance au renoncement ambiant.

Dans l'espace public numérique, j'anime aussi plusieurs pages Facebook thématiques, qui prolongent ses combats et ses recherches :

- *549 Photos de l'hiver 2024-2025 à Victoriaville* – une mémoire visuelle, poétique et sociale de la ville à travers le regard de l'hiver.
- *Les robots humanoïdes* – une compilation de vidéos des derniers robots les plus sophistiqués et agiles.
- *La fin du pétrole* – un scénario plausible et terrifiant.
- *Aide médicale à mourir – Troubles mentaux* – un lieu d'échanges et de débats sur l'un des enjeux éthiques les plus brûlants de notre temps.
- *Unesante.com – Livres gratuits – Michaël Bégin* – une plateforme ouverte où il rend accessibles ses ouvrages.
- *Idées pour élargir les critères de l'aide médicale à mourir au Québec* – un laboratoire citoyen de réflexion politique et éthique.

- *Revenu universel inconditionnel individuel Canada* – un espace pour repenser la justice sociale et la dignité économique.
- *Pétition – Avoir le droit de fumer partout au Québec* – une contestation des interdits jugés excessifs et infantilisants.
- *Légalisation du Sarco au Canada* – une réflexion radicale sur la liberté individuelle face à la fin de vie.
- *Contre les règles injustes du couple à l'aide sociale* – une dénonciation des mécanismes bureaucratiques qui fragilisent les plus vulnérables.
- *Pour des toilettes publiques accessibles en tout temps* – une revendication simple et universelle, qui dit beaucoup sur le respect de la dignité humaine.
- *185 citations et pensées positives* – un recueil de phrases pour résister au désespoir, ranimer l'espérance et partager la force intérieure.

À travers ces 53 publications, Michaël Bégin poursuit un même fil conducteur : transformer son vécu, ses recherches et ses questionnements en un héritage accessible à tous, afin que nul ne reste dans l'ombre de l'ignorance ou de la solitude.

1. 185 citations
2. Écrire 32 publications avec les IA en 7 jours

636 - Comment se sortir de l'itinérance?

3. La bible médicale 2024
4. La bible médicale 2025
5. La défaite électorale
6. La dépendance à la pornographie
7. L’aide médicale à mourir – Tirer la plug!
8. Le combat contre le cancer
9. Le pouvoir des plantes
10. Le revenu universel inconditionnel et individuel
11. Les abus et violences conjugales et sexuelles
12. Les bouleversements du climat et de la nature
13. Les classes des médicaments
14. Les dérèglements irréversibles du climat et de la nature
15. Les examens médicaux expliqués
16. Les fausses croyances
17. Les infections
18. Les infections sexuellement transmissibles
19. Les maladies auto-inflammatoires
20. Les maladies cutanées
21. Les maladies des mains
22. Les maladies du pied

Comment se sortir de l’itinérance? - 637

23. Les maladies du système immunitaire
24. Les maladies endocriniennes rares
25. Les maladies et troubles gastro-intestinaux
26. Les maladies infantiles
27. Les maladies liées au vieillissement
28. Les maladies métaboliques
29. Les maladies musculo-squelettiques et rhumatologiques
30. Les maladies neurodégénératives
31. Les maladies ORL et des yeux
32. Les maladies pulmonaires
33. Les maladies rares
34. Les maladies rénales et urinaires
35. Les troubles cardiaques
36. Les troubles de la nutrition
37. Les troubles digestifs fonctionnels
38. Les troubles du sommeil
39. Les troubles du système reproducteur
40. Les troubles hormonaux
41. Les troubles mentaux
42. Les troubles neurologiques

638 - Comment se sortir de l’itinérance?

43. Manger peu, souvent et de qualité
44. Pathologies de la coagulation et des thromboses
45. Urgences médicales et premiers soins
46. Vaincre l’anxiété
47. Vie artificielle
48. *Vivre avec une maladie invisible*
49. Les bases de la médecine pour non-médecins
50. Je vire Windows et j’installe Linux
51. Le monde en 2040-2050
52. Les grands tabous
53. Comment se sortir de l’itinérance

640 - Comment se sortir de l’itinérance?

Droit d’auteur

La conception et la réalisation de cet ouvrage ont été effectuées exclusivement à l’aide de logiciels libres, d’outils ouverts et de ressources accessibles à tous.

L’auteur a privilégié un environnement de travail éthique et transparent, respectueux des standards ouverts et de la liberté numérique.

Le texte a été rédigé avec **LibreOffice**, sur un système **Debian 12** – distribution GNU/Linux réputée pour sa stabilité et son engagement envers le logiciel libre. Les illustrations et éléments graphiques ont été créés et retouchés avec **Inkscape**, un logiciel libre de dessin vectoriel. La typographie principale utilisée est **Liberation Serif**, une police d’écriture libre et gratuite, choisie pour son confort de lecture et sa clarté.

Les images proviennent exclusivement de **Pexels**, une banque de photos et vidéos libres de droits, dont les contributeurs partagent leur travail afin qu’il soit utilisé librement dans des projets personnels ou commerciaux.

> « Tous droits de reproduction, d’adaptation et de traduction, intégrale ou partielle, réservés pour tous pays. L’auteur ou l’éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre. »

Toute reproduction ou diffusion de cet ouvrage, en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit – électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre – nécessite l’autorisation écrite préalable de l’auteur ou de l’éditeur, sauf dans le cadre des exceptions prévues par la loi. Les citations courtes sont autorisées à condition de mentionner clairement la source et le nom de l’auteur.

Cet ouvrage a été conçu avec le souci de respecter les droits d’autrui, tant sur le plan des contenus que des outils utilisés. Il incarne une volonté de produire un savoir accessible, tout en maintenant l’intégrité intellectuelle et légale de la création.

642 - Comment se sortir de l’itinérance?

Comment se sortir de l’itinérance? - 643

COMMENT se sortir de L'ITINÉRANCE ?

Guide pratique pour reconstruire sa vie

Sortir de l'itinérance n'est jamais simple. C'est un parcours fait de vulnérabilité, de courage, de chutes, de recommencements. Mais c'est surtout un chemin possible.

Dans ce guide clair et profondément humain, l'auteur — qui a lui-même vécu l'itinérance à deux reprises — partage les outils, les stratégies et les connaissances essentielles pour reprendre le contrôle de sa vie. À travers une approche accessible et concrète, il explore les étapes cruciales : trouver un premier point d'ancrage, accéder aux ressources essentielles, stabiliser sa situation, se reconstruire, puis retrouver peu à peu l'autonomie et la dignité.

Ce livre ne juge pas. Il accompagne.
Il parle vrai, parce qu'il vient de l'intérieur.